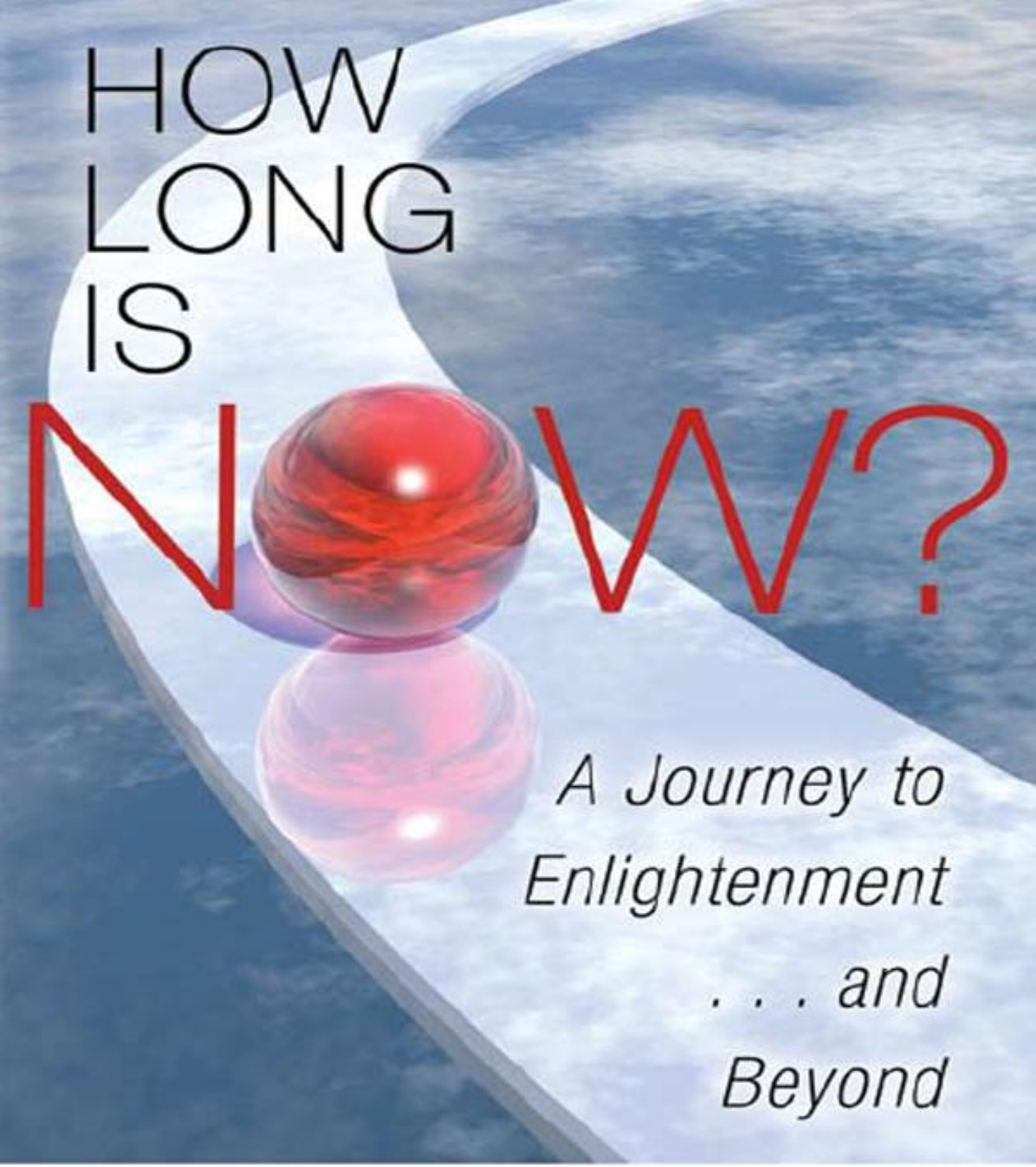


HOW LONG IS NOW?

A Journey to Enlightenment . . . and Beyond

TIM FREKE

كم مدى **<u>الآن؟</u>**

رحلة إلى التنوير. . . وما وراءه

تيم فريك

ملاحظة المؤلف: على الرغم من أنني من المملكة المتحدة، إلا أن هذا الكتاب يُنشر في وقت واحد في جميع أنحاء العالم الناطق باللغة الإنجليزية، ولهذا السبب فإن التهجئة والقواعد والنحو في هذه النسخة هي باللغة الإنجليزية الأمريكية العامية.

المحتويات

تمهيد

القصة الرائعة للواحد وللجميع

لقد أوصلتني حياتي إلى هذه اللحظة. أنا هنا والآن. أين هنا؟ هل هي البقعة التي تحت قدمي... أم الغرفة التي أجلس فيها... أم البلد الذي أعيش فيه... أم الكون بأكمله؟ وكم مدى الآن؟ هل هو هذا النفس... أم هذا اليوم بالذات... أم حياتي... أم إلى الأبد؟

أريد أن أخبركم عن الأحداث الاستثنائية في حياتي وما علمتني إياه عن العيش في حب اللحظة الحاضرة والمتغيرة باستمرار. لكن من أين أبدأ؟ لقد استمتع "تيم" بهذه الرحلة السحرية الغامضة التي نسميها "الحياة" لأكثر من 49 عامًا بقليل ... حوالي 2500 أسبوع. لكن قصتي تبدأ قبل ذلك بكثير، لأن مغامرات تيم القصيرة لا يمكن فهمها إلا في سياق قصة الحياة العظيمة نفسها.

في هذا الكتاب، أريد أن آخذكم في رحلة فلسفية لاكتشاف غموض اللحظة من خلال مشاركة بعض التجارب الشخصية التي قادتني إلى أفكار عميقة. لكنني أعتقد أنه سيكون من الممتع أن نبدأ وقتنا معًا بالعودة إلى ما قبل الزمن... لأخبركم قصة رائعة عن كل ما أدى بنا إلى أن نكون هنا والآن.

هذه القصة ملحمة رائعة تتناول تطور الوعي، وصعود وسقوط الإمبراطوريات، والجاذبية التي لا يمكن تفسيرها لبرامج المسابقات على التلفزيون النهاري. إنها قصة غريبة ومؤثرة عنك... وعني... و*عن كل شيء*. سأقدم لكم نسخة مختصرة للغاية، لأن سرد القصة كاملة سيستغرق وقتاً طويلاً... حرفياً. ولن تكون قصة سهلة السرد، لأنه من المستحيل التعبير عنها بالكلمات. لكن لا بأس، فلنجرب على أي حال.

تطور الوعي

في زمنٍ ما، في زمنٍ لا يخضع للزمن، كان هناك مصدرٌ غامضٌ لكل ما هو موجود. كان المصدر لا شيء لا نهائي، يحمل في طياته إمكانية كل شيء... إمكانية الكواركات والمجرات، والمادة الجامدة والعيش الواعي، والطبيعة اللاواعية والتفكير الواعي... إمكانية الرؤية والشعور، والخوف والأمل، والتفكير والحب... إمكانية الفن الجميل والقسوة المروعة، والعدل والإبادة الجماعية، والكذب والحكمة... إمكانية وجودك أنت وأنا... إمكانية وجود هذه اللحظة بالذات.

قبل البداية، كان هناك خيال بدائي لديه القدرة على تخيل كل شيء... لذلك هذا بالضبط ما فعله. كل شيء يصعب تخيله، لذلك بدأ الأمر ببعض الأساسيات ثم شق طريقه إلى أشياء أكثر تعقيداً. كانت الفكرة الأولى هي فكرة "الزمن"، لأن تخيل كل شيء يستغرق وقتاً. ومع "الزمن" جاءت فكرة "المساحة"، لأنه إذا كنت تريد أشياءً، فيجب أن يكون لديك مكان لوضعها فيه.

كان هناك أيضاً طاقة ونور. وجزيئات صغيرة تجمعت لتشكل مجموعات نجمية دوارة. والخلايا ذاتية التنظيم التي تعاونت لتصبح نباتات وحيوانات. وكأي عملية ابتكارية، كانت هذه عملية جدلية مستمرة بين الإبداع والنقد، والتجريب الجريء والتحرير القاسي، والنجاحات الهائلة والنهايات المسدودة المخيبة للآمال.

ربما كانت عملية التطور ناجحة أو فاشلة، لكنها كانت بالتأكيد تسير في اتجاه معين. أصبحت الأشكال أكثر تعقيداً، ومع ازدياد تعقيدها، أصبحت أيضاً أكثر وعياً. في نهاية المطاف، تصورت المخيلة البدائية كائنات واعية يمكن للكون من خلالها أن ينظر إلى نفسه، ويسمع نفسه، ويلمس نفسه، وكذلك -بالضرورة- أن يأكل نفسه.

لم يكن الأمر سوى مسألة وقت قبل أن تصبح بعض الكائنات ثنائية الأرجل ذات العقول الكبيرة والتي تسمى "البشر" واعية بذاتها. لم تكن هذه القرود الذكية واعية بالعالم من حولها فحسب، بل كانت واعية أيضاً بأنها واعية. وبدأوا يطرحون بعض الأسئلة المثيرة للاهتمام، مثل "من أنا؟" "لماذا أنا هنا؟" و"من أين أتى كل شيء؟" وهذا يقودنا إلى المعضلة التي تضفي توتراً دراميأً على قصتنا...

وهم الانفصال

قبل البداية، كان الخيال البدائي أشبه بعقل كبير نائم في العدم اللاواعي للنوم العميق. ثم بدأ يحلم بمغامرة الحياة؛ وبينما كان يفعل ذلك، أصبح واعياً من خلال كل شكل من الأشكال التي كان يتخيل نفسه عليها. كفرس نهر، فقد اختبر نفسه على أنه فرس نهر. كطائرًا طنانًا، فقد اختبر نفسه على أنه طائر طنان. ككائن بشري، اختبر نفسه ككائن بشري. وهذا ما خلق وهم الانفصال.

افترض البشر أنهم ليسوا أكثر من مجرد أفراد منفصلين كما يبدون في حلم الحياة. لم يكن لديهم أدنى فكرة أن كل شيء في الواقع واحد، لأن كل شيء كان تعبيراً عن الوعي البدائي الذي كان يحلم بالكون. إن هذه الحالة الكونية من سوء فهم الهوية ستكون مضحكة لولا حقيقة أن وهم الانفصال تسبب في كميات هائلة من المعاناة.

كما ترى، عندما اعتقد قرد ذكي: "أنا شخص منفصل"، أدى ذلك حتماً إلى انشغاله بمصلحته الذاتية. كان يريد ما هو الأفضل له ولعائلته وقبيلته. وكانت النتيجة الانقسام والصراع، والظالمين والمظلومين، والعبودية والإمبراطورية. كان حلم الحياة يتحول إلى كابوس.

الدين والعلم والاستهلاكية

وكان هناك شيء آخر زاد الأمور سوءاً. ابتكر الناس قصصاً لفهم الحياة، لأنه لولا ذلك لما كان لديهم أي فكرة عن هويتهم وماذا يفعلون بعد ذلك. وبدون وجود الكثير من المعلومات، قاموا باختلاق بعض القصص الغبية بشكل ملحوظ. وبما أن قصصهم كانت بمثابة الخرائط التي استرشدوا بها في حياتهم، فقد أدت معتقدات الناس المجنونة إلى بعض التصرفات المجنونة حقاً.

تخيل الرجال والنساء مجموعة من الكائنات الخارقة للطبيعة التي تدير الكون ... آلهة الرعد والمطر والخصوبة، وبالطبع الحرب. لقد تخيلوا أن آلهة قبيلتهم ستساعدهم على نهب جيرانهم. وهكذا فعلوا.

في مرحلة ما، بدأت فكرة وجود إله واحد فقط تكتسب شعبية. ظاهرياً، قد تعتقد أن هذه خطوة في الاتجاه الصحيح؛ ولكن للأسف، لم تكن كذلك. تم تصور هذا الإله كحاكم إلهي للكون يشبه بشكل مثير للاكتئاب المتنمرين الشرسين الذين نصبوا أنفسهم ملوكًا وأباطرة هنا على الأرض.

كان يُنظر إلى الله على أنه مشرّع لديه كتاب كبير من القواعد التي أراد من رعاياه الامتثال لها، والتي سيكافأون عليها برضاه. لكنه كان طاغية لا يرحم، وكان يعذب بوحشية كل من لم يعبده ولم يطيعه. وكان يؤيد بشدة أن يقوم أتباعه المتدينون بأعماله القذرة نيابة عنه. وهكذا فعلوا... بحماس.

لقد استغرق الأمر وقتاً طويلاً للغاية، ولكن في النهاية أدرك الناس أن الدين لم يكن يوصلهم إلى أي مكان. لذلك بدأوا يتساءلون عما إذا كان ينبغي عليهم التوقف عن اختلاق القصص بشكل عشوائي وفقًا للذوق والبدء في الاهتمام بتجربتهم الفعلية للعالم.

كانت هذه فترة تسمى "عصر التنوير"، على الرغم من أنها في الواقع كانت لا تزال "مظلمة" إلى حد كبير. شهد ذلك الحدث ظهور بعض الأفراد البارزين وهم يستعرضون قدراتهم، ويخوضون حرباً فكرية ضد الخرافات والتعاليم الجامدة. لقد فعلوا ذلك من خلال الإصرار على أنه لا يكفي أن تؤمن بشيء ما لمجرد أن الجميع يؤمن به، أو لأنك أحببت الفكرة، أو لأنك كنت كسولاً للغاية بحيث لا تستطيع التوصل إلى أي شيء أفضل. كنت بحاجة إلى سبب وجيه لتؤمن بشيء ما. وحقيقة أنه طُلب منك أن تؤمن بشيء ما في كتاب قديم، أو من قبل نبي نصب نفسه بنفسه وكان ينقل رسائل من الله، لا تعتبر "سبباً وجيهاً".

بمجرد أن بدأ الناس في تبني هذا النهج "التجريبي"، بدأت الأمور تتسارع بشكل كبير. توصل بعض العلماء الأذكياء حقاً إلى الكثير من الأفكار المذهلة حول طريقة عمل الكون، واكتشف الناس فجأة أنهم يستطيعون التواصل عبر مسافات شاسعة والطيران في الهواء داخل أنابيب معدنية عملاقة. ولم تكن السماء هي الحد... لأنهم قاموا حتى برحلة إلى الفضاء الخارجي.

كان كل هذا سيكون رائعاً، ولكن كانت هناك مشكلة. كان الناس لا يزالون غارقين في وهم الانفصال، والآن تجمعوا معًا في قبائل ضخمة متنافسة. وهكذا أدت التقنيات المبتكرة إلى ظهور أسلحة أكبر وأكثر فتكاً يمكنهم استخدامها في القتال على ساحة معركة عالمية. كان حلم الحياة يتحسن كثيراً ويسوء كثيراً في نفس الوقت.

إضافة إلى كل المشاكل في العالم الخارجي، كانت هناك أزمة نفسية تتفاقم في أعماق النفس البشرية المظلمة. كان العلم بارعاً جداً في شرح *كيفية* وجود الأشياء، لكنه لم يكن لديه ما يقوله عن *سبب* وجودها. وهكذا، مع ازدياد رواج النظرة العلمية للعالم، بدأت الحياة تبدو بلا معنى وكئيبة بشكل متزايد. كان الكون الذي صوره ضخماً بشكل لا يمكن فهمه وقديماً بشكل لا يمكن تصوره لدرجة أن البشر شعروا بصغر حجمهم بشكل لا يُذكر.

تأقلم الكثير من الناس من خلال تبني نهج "استمتع بالحياة ما دمت تستطيع". لقد شتتوا انتباههم بشراء الكثير من الأشياء الجديدة اللامعة وقراءة المجلات البراقة التي تتناول معلومات تافهة عن المشاهير. أصبح هدف الحياة هو تكديس الأشياء، والظهور بمظهر جيد في الجينز، ومشاهدة برامج المسابقات. ثلاثة عشر مليار سنة من التطور أدت في النهاية إلى برنامج *"من سيربح المليون؟"*

لكن لا شيء من هذا يُقارن بالمشاكل التي بدأت تلوح في الأفق بشكل كبير. لقد تغذى الازدهار الاستهلاكي بالطاقة المتولدة من ضوء الشمس القديم، والذي تم إنتاجه ضوئياً بواسطة النباتات البدائية، والتي تحولت إلى محيطات من النفط مخبأة داخل الأرض. كان الأمر كما لو أن الخيال البدائي قد وضع مسبقاً الموارد اللازمة لخلق العالم الحديث. وقد سمح هذا للعملية التطورية بأن تتسارع بشكل كبير، ولكنه بدأ أيضاً في تسخين البيئة، مع عواقب كارثية محتملة.

كان السبب الكامن وراء كل هذه المشاكل المتفاقمة هو وهم الانفصال. اعتقد الناس أنهم منفصلون عن بعضهم البعض، لذلك شنوا الحرب. لقد اعتقدوا أنهم منفصلون عن الطبيعة، لذلك دمروا بيئتهم. كانوا يعتقدون أنهم منفصلون عن مصدر كل شيء، لذلك شعروا بأنهم تائهون في عالم غريب.

الاستيقاظ على الوحدة

لكن في بعض الأحيان، وخلال لعبة *السلالم والثعابين* التي هي التاريخ البشري، مرّ بعض الأفراد بتجربة صادمة دفعتهم إلى رؤية مأزقهم بشكل مختلف تمامًا. وجدوا أنفسهم يدخلون في حالة وعي فائقة يمكن تسميتها "اليقظة العميقة". وهذا ما قادهم إلى إدراك بالغ الأهمية:

الحياة أشبه بالحلم، وعلى الرغم من أننا نبدو كأفراد منفصلين في حلم الحياة، إلا أن هناك في الواقع وعيًا واحدًا يحلم بأن يكون كل شيء وكل شخص، ويلتقي بنفسه في جميع أشكاله المختلفة.

أولئك الذين اختبروا هذا الإدراك المهم وجدوا أنه غيّر تجربتهم في الحياة تمامًا، لأنه عندما استيقظوا على الوحدة، وجدوا أنفسهم مغرمين بالحياة بلا قيد أو شرط. وهذا ما دفعهم إلى قول بعض الأشياء الاستفزازية غير المقصودة، مثل:

"إذا أصبحت أكثر وعياً، فسيكون الأمر أشبه بالخروج من غيبوبة. ستتذكر أنك على قيد الحياة. ستكتشف من أنت حقاً. ستعرف أن الكل واحد. وستقع في حب اللحظة الحاضرة."

لسوء الحظ، لم يلقَ هذا الأمر استحسانًا لدى الغالبية العظمى من البشرية. إذا كان هناك شيء واحد يكرهه الأشخاص فاقدو الوعي، فهو أن *يُقال* لهم إنهم فاقدو الوعي. لذلك، تم إدانة أولئك الذين استيقظوا على الوحدة والمحبة باعتبارهم مثيري شغب يجب تجاهلهم بهدوء أو، والأفضل من ذلك، إعدامهم.

ومع ذلك، فإن هؤلاء الرجال والنساء الذين لم يُذكروا إلى حد كبير هم الأبطال العظماء في قصتنا. لقد كانوا روادًا لمرحلة جديدة من التطور بدأت تنطلق بقوة الآن. حتى الآن في المغامرة الإنسانية، لم تأخذ الثقافة السائدة إمكانية الاستيقاظ على الوحدة على محمل الجد، ولكن في القرن الحادي والعشرين، بدأ هذا يتغير.

يحدث هذا كتعبير طبيعي عن ضرورة التطور، تمامًا مثل جميع التحولات الأخرى التي حدثت من قبل. مع مرور الوقت، يدرك المزيد والمزيد من الأفراد أن الأمور ليست كما تبدو، ويبدأون في اليقظة التامة. وأنا أروي لكم هذه القصة لأن لدي حدساً بأنك قد تكون واحداً منهم.

من النوم العميق إلى اليقظة العميقة

لذا تبدأ قصتنا بالوعي اللاواعي في حالة نوم عميق، وتصل إلى ذروتها مع بعض الأفراد ذوي الوعي الفائق الذين هم في حالة يقظة عميقة. إن حلم الانفصال هو الوعي البدائي الذي يتطور من الوحدة اللاواعية إلى الوحدة الواعية.

رحلة إلى هذه اللحظة

وهذا ملخص موجز للحبكة حتى الآن. لقد كانت رحلة رائعة أوصلتنا إلى هذه اللحظة الحالية. لقد أمضى الكون وقتاً طويلاً بشكل لا يصدق في حالة غازية. كما انحرف مسارها لملايين السنين حتى وصلت إلى طريق مسدود مع الديناصورات. لكن الأمر وصل في النهاية إلى كائنات واعية بذاتها قادرة على الاستيقاظ على الوحدة.

لقد مهد رواد الصحوة طريقاً ضيقاً إلى حالة الوعي الفائقة هذه، مما سمح للآخرين بالقيام بالرحلة بسهولة أكبر. أما الآن، فإن أولئك الذين يسيرون على خطاهم هم بصدد تحويل هذا المسار الباطني الضيق، المصمم لنخبة صوفية، إلى طريق سريع هائل مفتوح للجميع، حتى نتمكن جميعًا من الاستيقاظ على الوحدة وحب حلم الحياة.

ماذا سيحدث بعد ذلك؟ بحسب الوضع الحالي، بدأت القصة تصل إلى الجزء المثير. كل شيء على المحك. هل نحن غارقون في وهم الانفصال لدرجة أننا سنسير نياماً نحو الكارثة؟ أم أننا سنستيقظ ونجد حلولاً رحيمة لمشاكلنا؟ من الصعب القول. لكن الأمر الرائع هو أنني وأنت نستطيع أن نلعب دوراً في تحديد مسار الأمور من هنا فصاعداً.

❍ ❍ ❍

فيلسوفا ارتجاليا

مقدم البرامج الحوارية الشاب ذو الصوت الهادئ، الأسود، من جنوب إفريقيا، يقرأ من جهاز التلقين، وهو على وشك أن ينطق كلمة "فيلسوف" بشكل خاطئ. بسلوكٍ مهذبٍ ومُحبب، نظر إلى الكاميرا وقدمني بحماسٍ لجمهوره في جميع أنحاء القارة الأفريقية:

"يشرفني اليوم أن يكون معي تيموثي فريك... مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً و *فلافل* مشهور عالمياً."

أبتسم لنفسي وأنا أفكر في مغامراتي كـ "فلافل مشهور"، والتي أخذتني إلى جميع أنحاء العالم، حيث شاركت بعض الأفكار الاستثنائية مع جميع أنواع الناس.

أقوم بإجراء هذه المقابلة التلفزيونية للترويج لجولتي في جنوب إفريقيا بعنوان "فيلسوفًا ارتجاليًا"، والتي قدمت خلالها عروضاً للأطفال في مدرسة ببلدة، ولمجموعة من الرؤساء التنفيذيين في قاعة مؤتمرات عالية التقنية، وللمثقفين والمارة في مقهى في مركز تجاري في جوهانسبرج، وللباحثين الروحيين الجادين في مهرجان العصر الجديد. وأينما ذهبت، تبقى رسالتي هي نفسها في جوهرها:

من الممكن تجربة حالة الوعي الفائق، والتي أسميها "اليقظة العميقة"، حيث نرى أنه على الرغم من أننا نبدو كأفراد منفصلين، إلا أننا في الواقع واحد. ويصاحب هذا الإدراك تجربة رائعة أسميها "الحب العظيم"، لأنه عندما نعلم أننا واحد مع الكل، نجد أنفسنا مغرمين بالكل.

يؤدي الوصول إلى حالة من اليقظة العميقة إلى أسلوب حياة جديد أسميه "العيش الواعي". عندما نعيش بوعي، تتحول تجربتنا اليومية للحياة بطرق مدهشة، لا يمكن تصورها في حالة اليقظة المألوفة. إن حالة الخدر التي نسميها "الوضع الطبيعي" تتلاشى مثل الضباب، ونشعر بالدهشة أمام روعة الكون المذهلة. تتحول حياتنا العادية إلى علاقة حب مبهجة مع غموض اللحظة.

قد يبدو هذا كله غريباً للغاية، لكنني لا أطلب من الناس أن يصدقوا ما أقوله ببساطة. بصفتي فيلسوفاً، فأنا من أتباع الشك. يمتلك كل شخص "جهاز كشف الهراء" مدمجًا، وأنا دائمًا ما أقترح على جمهوري أن يبقوه قيد التشغيل طوال الوقت، وأن يتحققوا من كل ما أقترحه من خلال تجربتهم الخاصة.

تشير الأفكار التي أتحدث عنها إلى حالة وعي متاحة للجميع. مهمتي هي مساعدة الناس على تجربة واقع العيش الواعي بأنفسهم. إنها طريقة غير عادية لكسب العيش، ولكن إذا تمكنت من النجاة من المدرسة باسم عائلة يُنطق "فرياك (غريب الأطوار)"، فأنت مستعد لأي شيء!

هدية الحاضر

المقابلة تسير على ما يرام. يتوجه مقدم البرنامج الحواري الساحر باحترام إلى الأستاذ الأفريقي الذي ينضم إلينا في هذه المناقشة ليسأله عن ردود فعله على كتبي. يرتدي ملابس تقليدية أنيقة، ومن الواضح أنه يحظى بتقدير كبير كمتحدث باسم الثقة الأفريقية الناشئة بالنفس. أنا مندهش من أنه سمع بي أصلاً، ناهيك عن أن يكون لديه رأي في عملي.

أجلس في حالة من الإحراج الممزوج بالرضا بينما يتحدث بإسهاب عن أهمية أفكاري للأفارقة، قائلاً إنها تعيد إحياء فهم أصيل معرض لخطر الضياع. ويختتم حديثه بإعلان جريء مفاده أنني "هدية" لأفريقيا. يبدو على مضيفنا التأثر الشديد وهو يعلن بنبرة تنبؤية: "لقد تم إعطاؤك اسماً جديداً. من الآن فصاعدًا ستُعرف باسم "تيموثي "غيفت (هدية)" فريك".

أشعر بفخر كبير لدرجة أنني عاجز عن الكلام. أين يمكن أن يتم تغيير اسمي على الهواء مباشرة على التلفزيون إلا في أفريقيا؟ شعور جميل أن يتم تقديرك. أتمنى لو أننا جميعًا نقضي المزيد من الوقت في تقدير بعضنا البعض. لكنني أعلم أيضاً أنني لست "الهدية" الحقيقية التي أثرت في أصدقائي الأفارقة الجدد بعمق. إن الهدية هي حالة اليقظة العميقة، التي تنشأ عندما ندخل في غموض اللحظة. وبينما يمكنني الإشارة إلى هذا الأمر، إلا أنه في النهاية شيء يجب أن نختبره بأنفسنا.

منذ أن اختبرت حالة اليقظة العميقة بشكل عفوي لأول مرة، عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، شعرت بدافع قوي لمشاركة هذه التجربة المبهجة مع الآخرين. وسرعان ما اكتشفت أنه عندما كنت في حالة يقظة عميقة، بدأ الآخرون يستيقظون من حولي، لأن حالات الوعي معدية.

لقد كانت حياتي مغامرة من الاستيقاظ. لقد انغمست في التقاليد الروحية العالمية، مما وسّع مداركي. لقد درست الفلسفة الأكاديمية، مما صقل عقلي. لقد أمضيت سنوات في خلوة تأملية، مما ساهم في تهدئة ذهني. وقد جربت العقار المخل بالنفس والنباتات السحرية، الأمر الذي أذهلني.

لقد مارست تقنيات روحية متنوعة، والتي غيرت حالة وعيي. لقد استكشفت أعماق عصاباتي اللاواعية المظلمة، والتي حطمت كبريائي. لقد عملت مع المحتضرين، مما فتح قلبي. وقد جلست عند أقدام معلمين ذوي كاريزما، قاموا بتفريغ محفظتي.

في الثلاثينيات والأربعينيات من عمري، وجدت نفسي أكتب عدداً من الكتب عن التقاليد الروحية الرئيسية في العالم - الهندوسية، والبوذية، والمسيحية الغنوصية، والتصوف الإسلامي، والشامانية، والهرمسية، والزن، والطاوية، والوثنية القديمة - موضحاً أنها جميعاً معنية بشكل أساسي بمساعدتنا على أن نصبح متيقظين للغاية. وهكذا أصبحت "مرجعاً" في الروحانية العالمية... على الأقل، هذا ما هو مكتوب على ظهر كتبي!

لكن الحقيقة هي أنني لا أرى نفسي شخصية "سلطوية" على الإطلاق. بالتأكيد ليس لدي أي اهتمام بنصب نفسي كنوع من "المعلم الروحي"، الذي ينشر الحكمة من حالة سامية مزعومة لا يمكن للناس العاديين أن يأملوا في محاكاتها. أشعر بالنفور الشديد من كل تلك الضجة النخبوية. أنا ببساطة مستكشف شغوف بأسرار الوجود، أقدم تقارير من رحلاتي الاستكشافية إلى المناطق المجهولة من الوعي، لأقدم خريطة طريق لزملائي المستكشفين الذين يرغبون في القيام بالرحلة بأنفسهم.

كان ذلك لتجنب دور "المعلم الروحي" الذي دفعني إلى تسمية نفسي "فيلسوفًا ارتجاليًا". أرى نفسي بمثابة إعادة إحياء للتقاليد القديمة التي كان فيها الفلاسفة فنانين متجولين ينتقلون من مكان إلى آخر، ويتحدون افتراضات الناس "البديهية" ويفتحون عقولهم على طرق جديدة لرؤية العالم. أريد أن أجعل الفلسفة رائجة مرة أخرى، حتى يهتم الناس بما يفكرون فيه بقدر اهتمامهم بمظهرهم.

غالباً ما يتم تجاهل الفلسفة اليوم باعتبارها مجردة وغير ذات صلة، ولكن العكس هو الصحيح. إن تغيير طريقة تفكيرنا يغير تجربتنا في الحياة. إذا رضينا بفهم سطحي وغير ملهم لماهية الحياة، فسوف ينتهي بنا المطاف إلى عيش حياة سطحية وغير ملهمة. نحن موجودون على سطح الأشياء، غافلين عن الأعماق الغامضة. نصبح أعضاءً في حشد شبه واعٍ، نندفع هنا وهناك كما لو لم يكن للوجود معنى آخر سوى كسب العيش وعدم التفكير في الموت. إننا نخنق حاجتنا إلى المعنى من خلال تقديم أنفسنا طواعية لنكون مفتونين بوسائل الإعلام الجماهيرية، فندخل في غيبوبة جماعية نخطئ في اعتبارها واقعاً. إلى أن نصاب في النهاية بالذهول من التفاهات، فنشعر بالملل والتعب من الحياة.

عادة ما يُنظر إلى الفلسفة على أنها عمل جاد وناضج، لكنها في الواقع طفولية ومرحة للغاية. فالأطفال، في نهاية المطاف، هم من يطرحون بشكل غريزي الأسئلة الفلسفية الكبرى حول الحياة التي يتجنب الكبار طرحها. نحن الكبار نستمتع بالتواجد حول الأطفال السعداء لأن ذلك يوقظ ذكريات كيف كنا نشعر عندما كانت الحياة مغامرة مثيرة، وليست روتينًا مملًا. يذكرنا ذلك بزمن كان فيه كل يوم بمثابة هدية نستمتع بها، وليس عبئاً نتحمله. بصفتي فيلسوفًا ارتجاليًا، فإن وظيفتي هي أن أكون طفوليًا بما يكفي لأشكك

بشكل مرح في الانغلاق الفكري الذي نخلط بينه وبين النضج. ولإيحاء فهم جديد للحياة يمكن أن يوقظنا على العالم الحقيقي للسحر والغموض والمعجزات.

الأحلام الواعية والعيش الواعي

إنه مساء اليوم التالي لمقابلتي التلفزيونية غير العادية، والحياة لا تزال غير متوقعة كما كانت دائماً. سأقدم عرضاً الليلة إلى جانب مجموعة من الشعراء والمغنين ورواة القصص الأفارقة في جوهانسبرج. بينما أصعد إلى المسرح، ألمح صورتي في المرآة. تتقارب خطوط المكياج السوداء والبيضاء الجريئة على عيني.

في وقت سابق من هذا المساء، تم اصطحابي إلى مطعم تقليدي باهر، حيث قامت النادلة بشكل غير متوقع برسم وجهي. ولهذا السبب أجد نفسي الآن أمارس الفلسفة في وسط مدينة "جوبرج" وأبدو أشبه بالمحارب أكثر من كوني شاعراً. لطالما اشتهرت الفلسفة بكونها مملة ومغبرة، ولذلك كنت أتخيل إضافة بعض البريق إلى عروضي الفلسفية الكوميدية من خلال وضع القليل من المكياج بشكل مرح. من الغريب كيف تسير الأمور.

أبدأ بمشاركة تجربتي الأخيرة مع "الفلافل"، الأمر الذي يثير الضحك. ثم أتجول على المسرح بحيوية، مما يزيد من الطاقة، بينما أقدم نفسي، وأتحدث عن منهجي في الفلسفة، وألقي بعض النكات. أشعر الآن أنني مستعد للبدء في استكشاف الأسئلة الكبيرة التي تثير اهتمامي. سأتناول هذا الجزء من البرنامج ببطء شديد، لأنني أريد مشاركة بعض الأفكار الصعبة. فأصبح ساكناً تماماً، ويصبح الجمهور متيقظاً ومركزاً. ثم أطرح أبسط وأعمق سؤال أعرفه:

"ما هي الحياة؟ ما هذا التدفق الغريب للأشكال والألوان والأصوات والأفكار التي نعيشها؟ ما هي هذه *اللحظة الآن؟*

أريد أن أقدم اقتراحاً شائناً...

"الأمور ليست كما تبدو، وأنت لست من تعتقد أنك هو... لأن الحياة أشبه بحلم وأنت الحالم.

"أريد أن أشير إلى أننا عادة ما نكون غير واعين إلى حد كبير، ولكن من الممكن أن نعيش حالة وعي فائقة من اليقظة العميقة، حيث ندرك أن الحياة أشبه بالحلم. أنا لا أطرح هذا كاحتمال مجرد. أنا أعيش في هذه الحالة الآن، وأصف ببساطة ما أمر به.

"ويبدو لي أن حالة اليقظة العميقة تشبه الحلم الواعي، إلا أنها تحدث بينما أنا مستيقظ. لهذا السبب أسميها "العيش الواعي".

"ربما تكون قد مررت بحلم واعي في وقت ما. الحلم الواعي هو الحلم بوعي. عادةً ما نكون منغمسين في أحلامنا دون وعي منا. لكننا نصبح أكثر وعياً في بعض الأحيان. يستمر الحلم، لكننا نعلم أننا نحلم.

"أواجه شيئاً مشابهاً الآن. أنا مستيقظ تماماً وأعيش بوعي كامل، لأنني أدرك أن الحياة أشبه بالحلم.

"عندما أعيش بوعي، يتغير فهمي لمن أنا بشكل عميق، لأنني أرى أن هناك في الأساس وعيًا بدائيًا واحدًا يحلم بأن يكون كل شخص وكل شيء.

"أنا الوعي البدائي الذي يتخيل نفسه على أنه 'تيم'. أنت الوعي البدائي الذي يتخيل نفسه "أنت". نبدو كأفراد منفصلين، ولكن في الأساس نحن واحد.

"هذه هي الرسالة الدائمة التي تكمن في صميم جميع التقاليد الروحية، وهي شيء يمكنك معرفته بنفسك إذا قمت بفحص تجربتك في اللحظة الحالية بعناية. فلنفعل ذلك معًا الآن... "

قبيلة الحافة الجديدة

لقد سارت الحفلة على ما يرام، والغرفة تعج بالحب العظيم. لقد انسجمتُ بشكلٍ جميل مع أفكاري الاستفزازية وأغاني وقصائد الفنانين الأفارقة، مما خلق شعوراً بالتواصل العميق والرؤية النشوية. دائماً ما يذهلني مدى حلاوة التواصل عندما نتواصل من خلال وهم الانفصال الذي يبدو أنه يفرقنا.

كنت أسترخي وأشرب بيرة مع بعض الفنانين الآخرين، عندما أمسك بي مغنٍ أسود شاب ذو عيون ثاقبة للغاية. ينظر إليّ بتمعن ويقول لي بجدية:

"على الرغم من اختلاف لون بشرتنا وولادتنا في ثقافات مختلفة، إلا أننا ننتمي إلى نفس القبيلة."

لا أستطيع أن أصف لك مدى روعة هذا الشعور بالنسبة لشاب أبيض من الطبقة المتوسطة في منتصف العمر ومن إنجلترا الثرية.

تتردد كلمات المغني الشاب المذهل في ذهني لأنني أستطيع أن أرى أنه على حق. هناك قبيلة جديدة تنشأ ننتمي إليها كلانا. قبيلة من الناس جمعتهم الاختيارات، لا الظروف. قبيلة موحدة لا بالعرق أو الجغرافيا أو التاريخ، بل بتجربة مشتركة للوعي الجديد الذي يظهر على حافة التطور. قبيلة رفضت الفكرة القديمة "نحن وهم" واستبدلتها بإدراك عميق مفاده أنه لا يوجد سوى "نحن". قبيلة تعرف أننا جميعاً واحد.

عندما بدأتُ العمل على توعية الناس بمفهوم الوحدة، وجدتُ أن حفنة من الأفراد فقط بدوا منفتحين على مثل هذه الرسالة الجذرية. لكنني رأيت هذا التغيير على مر السنين. ألاحظ الآن أن المزيد والمزيد من الرجال والنساء يقتربون مني بعد عروضي التقديمية ويقولون أشياء مثل:

"شكراً لك على مساعدتي في فهم ما كنت أمر به في حياتي بوضوح تام، لكنني لم أستطع التعبير عنه بالكلمات."

وهنا أدركت الأمر: عليّ أن أكتب كتاباً فلسفياً يوقظنا، مصمماً للقبيلة الجديدة الناشئة على حافة التطور. سيكون ذلك ثمرة أكثر من ثلاثة عقود من العيش على الحافة، والتي تعرفت خلالها على حالة اليقظة العميقة وطورت طرقًا بسيطة لمساعدة الناس على العيش بوضوح.

لقد كتبت الكثير من الكتب بالفعل، لكن هذا الكتاب سيكون مختلفاً. أريد أن أجعل أفكاري أكثر سهولة في الوصول إليها وأكثر ملاءمة. أحتاج إلى إظهار أن الاستيقاظ على الوحدة والحب العظيم هو تجربة حقيقية تغير الحياة اليومية. المشكلة هي أن الكتابة عن الاستيقاظ تشبه شرح نكتة، بينما ما أريده حقًا هو أن يفهم الناس النكتة ويضحكوا بشدة.

كيف يمكنني أن أساعد الآخرين على الوصول إلى حالة اليقظة العميقة؟ ربما من خلال سرد تجاربي الشخصية بصدق وما علمتني إياه؟ حياتي هي ما أستطيع تقديمه للآخرين. لقد كتبت سابقاً عن الأفكار الفلسفية، ولكن حان الوقت الآن لاستكشاف هذه الأفكار في كتاب أكثر شخصية. يمكنني كتابته كسلسلة من المشاهد القصصية القصيرة، مثل فيلم ما بعد الحداثة، وأترك للقارئ مهمة تجميع خيوط القصة مشهدًا تلو الآخر.

التنوير والإحياء

لقد وجدت مكاناً هادئاً لأشرب فيه بيرة وأفكر في صحوتنا الجماعية. لقد تحدث المتصوفون عن حالة اليقظة العميقة لقرون. لكن لدي شعور قوي بأن الوقت قد حان أخيراً لإخراج حكمة الوحدة من الحيز الصوفي المنعزل إلى الثقافة السائدة. وللقيام بذلك نحتاج إلى طرق لتوصيل التعاليم الخالدة المصممة للقرن الحادي والعشرين. كل شيء يجب أن يتطور... بما في ذلك فهمنا لحالة اليقظة العميقة.

على الرغم من أنني تأثرت بشدة بدراساتي للروحانية، إلا أنني أجد هذه الأيام أن معظم التقاليد الروحية الراسخة مثقلة بطرق تفكير دينية تجاوزت تاريخ صلاحيتها بكثير. في زمانهم، كانت الأشكال التقليدية للروحانية متطرفة بشكل خطير، لكنها أصبحت الآن محافظة بشكل آمن. لا يمكنها تحريرنا من الماضي لأنها هي *الماضي*. نحن بحاجة إلى شيء جديد ليأخذنا إلى آفاق جديدة.

على وجه الخصوص، لا يعجبني عندما تقدم الأشكال التقليدية للروحانية حالة اليقظة العميقة على أنها حكر على نخبة "مستنيرة"، لأنها تبدو لي حالة طبيعية متاحة للجميع. إنها ليست "جائزة أوسكار روحية" تُمنح لأولئك المتفانين في ممارسات مكثفة. في الواقع، إن فكرة "الانضباط" الروحي برمتها تجعل الاستيقاظ يبدو ممتعاً تماماً مثل الذهاب إلى طبيب الأسنان.

لدي أيضاً مشاكل مع أي رفض متشدد للجنس، والإدمان، والمتعة بشكل عام. عندما يوصف العالم بأنه "ملعب الشيطان"، فإن هذا يجعله يبدو أكثر جاذبية بالنسبة لي. في تجربتي، الحياة على الحافة الجديدة مرحة بشكل شرير.

أريد روحانية شغوفة بالحياة. ففي نهاية المطاف، إن مباهج هذا العالم غنية ومتنوعة لدرجة أنه يبدو من الإجرام عدم تقديرها. مجرد شرب هذه البيرة... البرودة، والفقاعات، والشعور بالانتعاش... كل ذلك ممتع للغاية عندما أنغمس تمامًا في أحاسيسي. لا بد أن هذا أمر جيد!

في تجربتي، فإن اليقظة العميقة هي حالة من التنوير المتعالي و*الحيوية* الجسدية في آن واحد. إنها معرفة أن كل شيء واحد والاستمتاع بلعبة الانفصال من هذا المنظور. ولهذا السبب أجد مفهوم "العيش الواعي" قوياً للغاية. عندما أحلم بوعي، لا ينتهي الحلم - ببساطة أبدأ في الحلم بوعي. وبالمثل، عندما أعيش بوعي، فإن حلم الحياة لا يتوقف، بل أبدأ ببساطة في العيش بوعي أكبر. وهذا هو سر الاستمتاع الحقيقي بحلم الحياة.

الوجبات السريعة الروحية

سأسافر برحلة ليلية عائدًا إلى المملكة المتحدة. أضواء المقصورة مطفأة وأنا أجلس وعيناي مغمضتان، تاركًا لخيالي العنان. أفكر الآن في سؤال يقلقني. بغض النظر عن العمر أو الطبقة أو العرق، هناك مجموعة متنامية منا في طور الوصول إلى حالة من الوعي العميق، ومع ذلك لا تزال أعدادنا صغيرة للغاية. لماذا لا يستيقظ الجميع؟ ما الذي يقف في الطريق؟

أفترض عادةً أن المشكلة تكمن في أننا لسنا مستعدين للاستيقاظ. لكن ربما يكون الأمر أكثر تعقيداً من ذلك؟ ربما تكمن المشكلة أيضاً في حالة الروحانية الحديثة؟ للروحانية دور في إيقاظنا، ولكن هل هي قادرة على القيام بهذه المهمة؟

هناك سذاجة تسود الروحانية الحديثة. بصفتي فيلسوفًا، يزعجني هذا الأمر لأنه بدون الشك العقلاني، نغرق بسهولة في الخيال، بدلاً من أن نستيقظ على الواقع. تحتاج الروحانية الحديثة إلى النظر في ما يسميه الفلاسفة "علم المعرفة". قبل أن نقول "ما نعرفه"، نحتاج إلى التفكير في "كيف نعرفه".

هل نأخذ الحكمة الموحى بها من المعلمين الروحانيين المقيمين في الثريا على ظاهرها؟ أم نتوقف ونسأل أنفسنا: "كيف يمكنني التحقق مما إذا كان هذا حقيقياً؟" علينا أن نتحلى بعقلية منفتحة وأن نستمع إلى حدسنا، فالحياة غريبة وكل شيء ممكن. لكننا نحتاج أيضاً إلى أن نكون أذكياء وحكماء.

لكن الكثير من الناس اليوم يستهلكون كميات كبيرة من الطعام الروحي غير الصحي دون مضغه - لذلك هناك وباء من عسر الهضم الفلسفي. لقد أصبحنا مفتونين للغاية بألغاز دوائر المحاصيل والجماجم الكريستالية لدرجة أننا نتجاهل اللغز الحقيقي... وهو أننا موجودون ولا نعرف ماذا نفعل حيال ذلك!

وهناك أمر آخر يزعجني. أكره كل الجدية المتكلفة واللطف المفرط الذي غالباً ما يرتبط بكون المرء "روحانياً". إنه يعيقنا عن أن نكون صادقين مع بعضنا البعض. بعض "الخبراء" الجدد مملون لدرجة أن الأمر أشبه بالاستماع إلى موسيقى المصاعد. هذا لن يُنعشنا. سيجعلنا ذلك ننام في شرنقة روحية مريحة.

بالنسبة لي، الأبطال الحقيقيون للحافة الجديدة للتطور هم أشخاص حقيقيون بشكل جذري مثل الراحل بيل هيكس... عبقري كوميدي أخذنا إلى الحب العظيم من خلال أسلوبه الفريد في كسر المحرمات، ورفع الوعي، والفكاهة الكارهة للبشر. على الرغم من أن بيل هيكس قد مات الآن، إلا أنه لو كان لدي الخيار بين قضاء الوقت معه أو مع سوامي بلانداندا، لما كان هناك مجال للمقارنة.

تبًا! أعتقد أنني بدأت أصبح أنا نفسي قناةً روحية للتوجيه. أستطيع سماع لكنة بيل التكساسية الهستيرية تتردد في أذني:

"استمعوا جيداً!" لدي بعض الأخبار الجيدة حقاً! كل شيء على ما يرام!

"إن الحياة غريبة ومخيفة ولا معنى لها حقًا، ولكن لا بأس بذلك لأن الحياة أشبه بالحلم... لذلك لا داعي للقلق... كل شيء سيكون على ما يرام... لأنك عندما تموت في حلم، تستيقظ.

"لكن قبل أن تغادر، لم لا تستمتع بالعرض... لأنه أشبه برحلة مثيرة على متن قطار الملاهي... وعندما تتوقف عن القلق بشأن السقوط، يمكنك ببساطة رفع يديك في الهواء والصراخ "هيا بنا!"... بينما تنطلق عبر تقلبات اللحظة المتغيرة باستمرار... نحو اللافتة التي تحمل علامة "مخرج".

"هه!" أعرف ما أتحدث عنه لأني *ميت!* إن السبيل الأمثل للاستمتاع بالرحلة هو الاسترخاء، وليس التوتر!

"إذا أخذت الأمور على محمل الجد، فسوف تتناول البروزاك لمجرد التعامل مع القلق ... وعندما يصبح "الخدر" هو "الوضع الطبيعي"، فسيكون كل يوم عبارة عن دورة رتيبة من الكدح" عندها ستتذكر كل الأشياء التي عليك إنجازها... لكنك ستنسى أهم شيء في الحياة... وهو هذا...

"إنه يحدث الآن، وهو أمر رائع للغاية!"

لسبب ما، أضاءت أضواء المقصورة فجأة، وأنا أدرك أنني كنت أهذي لنفسي. إنها مجرد تعبير عن إحباطي من حالة الروحانية المعاصرة. أنا في الحقيقة "مدمن على الحب" وأكره أن أكون ناقد، لذلك أشعر بالحرج من كلامي المبالغ فيه... على الرغم من أن لا أحد كان يستمع إليّ سواي.

في الواقع، بالطبع، هناك مجال لمجموعة كاملة من أساليب الاستيقاظ. الروحانية، مثل الموسيقى، مسألة ذوق. بعض الناس يحبون الروحانية الكلاسيكية، والبعض الآخر يحب موسيقى البوب. أشعر بنفاد الصبر تجاه كليهما، لأنني أريد أن تكون الأشياء متاحة دون التضحية بالعمق. لكن ليس من الجيد أن أستمر في التذمر بشأن *ما لا* يعجبني. أحتاج إلى تقديم نهجي الخاص والمميز كخيار آخر.

هذا ما سأفعله في كتابي الجديد. وإذا *كانت* الروحانية موسيقى، فأود أن تجمع بين روح التمرد غير المحترمة لموسيقى الروك أند رول، ورقي موسيقى الجاز الأسيد، ووضوح موسيقى الغليتش البسيطة، وقلب موسيقى السول القديمة، والحماس المعدي لموسيقى البريكبيت الفانكية... وفي عالم مثالي، الجاذبية الجماهيرية لموسيقى البوب الناجحة!

ثم تقول مضيفة الطيران: "يرجى ربط أحزمة الأمان؛ فنحن نواجه مطبات جوية". وهذا يلفت انتباهي إلى مدى ضيق مقعدي بشكل غير مريح، وكم أتمنى لو أن الرجل الضخم بجانبي لا يستمر في دفعي بمرفقه... مما يجعلني أشكك في طموحاتي. ربما ينبغي عليّ أن أختار علكة روحانية وأجني الكثير من المال؟ لأنني في المستقبل، أحتاج إلى السفر في الدرجة الأولى.

العودة إلى الوطن

ابنتي الصغيرة لا تتوقف عن معانقتي. ابني المراهق سعيد أيضاً برؤيتي، على الرغم من أنه أقل ميلاً لإظهار ذلك بشكل واضح. زوجتي، ديبي، تبدو أجمل مما كنت أتذكر. من الجيد العودة إلى الوطن من جنوب أفريقيا لأعيش حياة رب أسرة. أحتاج إلى فترة

راحة من تقديم نفسي كمفكر رائع على شاشة التلفزيون وفنان يتمتع بشخصية جذابة على خشبة المسرح. الآن عليّ أن أقلق بشأن دفع الفواتير وإصلاح غسالة الأطباق.

كان هناك وقت كانت فيه هذه الأمور الدنيوية تشكل عبئاً عليّ لأنها بدت تافهة للغاية مقارنة باستكشاف أسرار الوجود. ومع ذلك، فإن الأمر الغريب هو أنه كلما اختبرتُ الفرحة الغامرة التي تنبع من اليقظة العميقة، كلما ازداد تقديري لمعجزة كل لحظة. كلما أدركت أن الكل واحد، كلما ازداد حبي لهذا الشخص المنفصل المسمى "تيم" ... وحياته العادية بشكل غير عادي.

❍ ❍ ❍

لغز اللحظة

أجلس مع كلبي على تلة هادئة تطل على بلدتي الصغيرة وكل ما فيها من صخب غير ذي أهمية. عمري 12 عاماً، وأفكر في بعض الأسئلة الكبيرة التي تثير فضولي: لماذا نحن هنا؟ ما هو هدف الحياة؟ ماذا يحدث بعد الموت؟ ماذا أفعل بحياتي؟ لماذا يوجد كل هذا القدر من المعاناة في العالم؟ كيف يمكنني أن أكون سعيداً حقاً؟ كيف يمكنني حقاً مساعدة الآخرين؟

أنا مقتنع بأنني ولدت على الكوكب الخطأ لأنني من الواضح أنني لا أنتمي إلى هنا. إن الحياة أمر غريب للغاية، ومع ذلك يبدو أن الكبار من حولي يأخذون كل شيء كأمر مسلم به. يبدو الأمر كما لو أنهم دخلوا في نوع من الغيبوبة ولا يلاحظون أنهم على قيد الحياة. أو ربما اتفقوا سراً على عدم التحدث أبداً عن الأسئلة الكبرى في الحياة، بل تخدير أنفسهم بأمور تافهة.

يمارس الجميع أعمالهم اليومية كما لو أنهم يعرفون بالضبط ما هي الحياة. لكنني أرى أنه لا أحد لديه أدنى فكرة عما يحدث. معظم الناس ينساقون وراء الأفكار الرائجة حالياً، سواء كانت تتعلق بالمكياج أو الموسيقى أو طبيعة الواقع. شيء ما بداخلي يثور ضد نهجهم السخيف وغير المتسائل و"المنطقي" في الحياة. أرفض أن أصدق أن هدفي في هذا الكون الباذخ يمكن أن يكون تسلق سلم وظيفي، وشراء منزل، والحصول على خطة معاش تقاعدي. الحياة أهم من أن نضيعها في مجرد كسب المال واقتناء الأشياء. الحياة أشبه بسؤال هائل يتطلب إجابة.

ثم، بشكل غير متوقع وغير مفهوم، يحدث ذلك...

يتوقف تسلسل أفكاري فجأة، ويبدأ العالم بأسره بالاهتزاز، مرسلاً ارتعاشات زلزالية عبر روحي. أشعر وكأن الجزء العلوي من رأسي قد انفصل للتو وانسكبت السماء بداخله. أشعر بالذهول أمام هذا الغموض الرائع الذي لا يُدرك، والذي يخطف الأنفاس. لا أعلم أي شيء. *لا أحد* يعرف أي شيء. الحياة معجزة ذات أبعاد هائلة لدرجة أن العقل لا يستطيع استيعابها.

يبدو أنني انزلقت بشكل لا يمكن تفسيره إلى واقع آخر حيث الألوان أكثر إشراقاً والطيور تغني سيمفونيات. أنا غارق في الدهشة. أشعر بإحساس غريب بالوحدة مع كل شيء حولي، كما لو كنت الكون ينظر إلى نفسه، مندهشًا من جماله الخاص. أنا سعيد للغاية بدون أي سبب على الإطلاق. أشعر بيقين لا يرقى إليه الشك بشأن جودة كل ما هو موجود.

لقد انكشف العالم الرتيب كقشرة سطحية، كاشفاً عن حديقة سرية لطالما شككت في وجودها بالقرب مني. أعرف هذا المكان. أشعر وكأنني في بيتي. لكن كيف يمكن أن يكون مألوفاً جداً وهو مختلف تماماً عن أي شيء مررت به من قبل؟ ليس لدي أدنى فكرة عما يحدث لي. لكنني أعلم أن حياتي لن تعود كما كانت أبداً. وأعلم أن الإجابة التي أبحث عنها بشدة ليست نظرية ذكية عن الحياة. إنها تجربة الدهشة هذه التي تتلاشى فيها كل أسئلتي.

ثم يسود صمت مفاجئ وعميق. أشعر وكأنني أغرق، كما لو أنني أغرق في محيط من النعيم. تنتشر موجات من الاسترخاء في جسدي الشاب، وأشعر بأنني محاطة بحب كبير لدرجة أن دموع الراحة تنهمر من عيني بشكل عفوي. الكون الفسيح بأكمله ينبض بحب لا حدود له. إنه متماسك بالحب. وأنا ذلك الحب. لا يوجد سوى الحب. لقد وُلدت لأعيش هذه اللحظة.

رحلة الصحوة

إنه صباح يوم الاثنين، وقد نجحنا أنا وزوجتي في التفاوض على إرسال أطفالنا إلى المدرسة. تم غسل الأجساد المنهكة، وارتداء الملابس، وتزويدها بالوقود اللازم لليوم. تم العثور على حقيبة الصالة الرياضية المفقودة. لقد انكشفت حقيقة ادعاء الإصابة بالتهاب الحلق. تم إطفاء التلفاز، وتم إخراج الأطفال من الباب. أجلس الآن في مكتبي الفسيح في نهاية حديقتنا الصغيرة المميزة، وأعمل على هذا الكتاب الذي تقرأه أنت.

أردت أن أبدأ بإخباركم عن أول تجربة لي في حالة اليقظة العميقة عندما كنت صبياً لأنها كانت البذرة التي نمت منها حياتي. لا أعرف كم استمرت تلك التجربة، لأنها كانت ذات طابع خالد، لكنها على الأرجح لم تكن طويلة. وفي النهاية شققت طريقي إلى أسفل التل، عائدًا إلى حياتي كطفل في بلدة صغيرة في إنجلترا. لكن شيئاً ما قد تغير.

كنت الآن في مهمة لفهم ما حدث لي حتى أتمكن من إيجاد طريق للعودة إلى الحديقة السرية. لقد بدأت رحلة صحوة، والتي ما زالت مستمرة حتى اليوم. وخلال هذه الرحلة، وجدت نفسي أستيقظ على الوحدة والحب العظيم مراراً وتكراراً، وغالباً في أكثر الأوقات غير المتوقعة. إنها حالة أصبحت أعرفها جيداً وأعود إليها بانتظام.

في هذا الكتاب سأشارككم بعض تجاربي العميقة في حالة اليقظة، بالإضافة إلى ما علمتني إياه. سأبدأ بأخذك تدريجياً إلى أعماق تجربة العيش الواعي حتى تتمكن من تذوق نعيم الحب العظيم بنفسك. ثم سنستكشف كيف تتحول الحياة اليومية، عندما نكون في هذه الحالة من الوعي الفائق، إلى مغامرة رائعة مليئة بالمعنى والمعجزات والسحر. وأخيرًا، سأساعدك على تجنب بعض المفاهيم الروحية الخاطئة الشائعة التي يمكن أن تمنعك من الاستيقاظ، وسأقدم لك فهمًا جديدًا جذريًا لطبيعة الموت، وسأستكشف كيف يمكننا المشاركة في خلق عالم مستيقظ بعمق. لذا أعتقد أنك ستجد أنها ستكون رحلة مثيرة!

إن الفلسفة التي سأشاركها معكم هي جوهر الروحانية الصوفي، لذا فهي عميقة للغاية وذات قدرة تحويلية قوية. لقد بذلت قصارى جهدي لجعل هذه الأفكار في متناول الجميع قدر الإمكان، لكنها تختلف اختلافاً كبيراً عن نظرتنا الشائعة للحياة لدرجة أنها قد تبدو غريبة في البداية. تحلّ بالصبر مع نفسك إذا وجدت بعض أجزاء هذا الكتاب أسهل في المتابعة من غيرها. وابقَ منفتحاً على احتمال أن الأفكار التي لا تروق لك في البداية قد تصبح أكثر منطقية مع مرور الوقت.

سأقترح عليك طوال الكتاب أن تجرب تقنيات مختلفة للاستيقاظ حتى تتجاوز الأفكار إلى التجربة الفعلية لليقظة العميقة. لكل منا طبائع مختلفة، لذا قد تنجح معك بعض أساليب الإيقاظ التي أقترحها، لكن أساليب أخرى قد لا تنجح. لا بأس. ركز فقط على ما يناسبك.

بعض تجارب اليقظة العميقة التي سأرويها ستكون مثيرة للغاية، ولكن قد لا تكون كذلك في تجربتك. لقد تميزت رحلتي الشخصية بنوبات مفاجئة من الوعي المتزايد والرؤى الجديدة. لكنني أعرف الكثير من الأشخاص الواعين جداً الذين تميزت رحلاتهم بالتطور التدريجي.

هذا الكتاب يدور حول الاستيقاظ والعيش بوضوح، لكن محاولة الاستيقاظ تشبه محاولة الوقوع في الحب - إنها عملية طبيعية تحدث عندما يحين وقتها. ومع ذلك، هناك أشياء يمكننا القيام بها لخلق مساحة لحدوث صحوة طبيعية.

يمكننا أن نكون منفتحين بصدق على إمكانية تجربة حالة وعي جديدة. بإمكاننا تغيير فهمنا للحياة والنظر إلى الواقع بعيون جديدة. ويمكننا استكشاف اللحظة الحالية باستخدام تقنيات بسيطة للاستيقاظ. سيساعدك هذا الكتاب على القيام بهذه الأشياء. وأعظم أملي هو أنه عندما ينتهي وقتنا معًا، ستجد نفسك تعيش بوضوح.

اللغز الدائم

عندما استيقظت وأنا في الثانية عشرة من عمري، لم يكن لدي أي فكرة عن سبب تغير حالة وعيي بشكل غير متوقع. لكن بالنظر إلى الماضي، أستطيع أن أرى أنني ركزت بشدة على مدى غرابة الحياة بالنسبة لي لدرجة أنها دفعتني إلى قلب الغموض. ومنذ ذلك الحين، وجدت أنه عندما أركز انتباهي على مدى غموض الوجود، تتغير حالة وعيي وأبدأ في الاستيقاظ. في تجربتي، يمثل غموض هذه اللحظة بوابة مفتوحة إلى حالة اليقظة العميقة - ويمكننا أن ندخل منها متى شئنا.

المشكلة هي أننا عادة ما نكون غير واعين لدرجة أننا لا نلاحظ اللغز، على الرغم من أنه واضح تماماً. على سبيل المثال، أنا الآن أجلس أمام شاشة الكمبيوتر، وأحدق في هذه المجموعة من الكلمات المتشابكة. من نواحٍ عديدة، إنه يوم عادي بالنسبة لتيم المؤلف، لأنني فعلت هذا مرات لا تحصى من قبل. لا يوجد شيء غريب في ذلك. ومع ذلك، عندما أنتبه جيداً لما يحدث، أرى أنه أمر غامض للغاية.

تتبلور الأفكار في وعيي، ولكن ما هو الوعي بالضبط؟ وما هي "الفكرة"؟ ومن أين تستمر في القدوم؟ قيل لي إن الأمر له علاقة بالعصيدة الموجودة في رأسي، حيث تعمل ملايين الخلايا العصبية على تحويل أفكاري إلى لغة. ثم أقوم بتشفير هذه الكلمات إلى علامات رمزية على الصفحة. وأنت تنظر إلى هذه العلامات، التي تقوم *العصيدة* في عقلك بفك شفرتها وتحويلها إلى كلمات، لذا فإن *أفكاري* تنشأ في *وعيك*. من خلال هذا التفاعل المذهل بين الأشكال، يتواصل كائنان واعيان مع بعضهما البعض. يا له من أمر مذهل!

الآن ألاحظ أن يدي تكتب على لوحة المفاتيح. إنها تبدو متينة وحقيقية للغاية. لكن الفيزيائيين الذين أختلط بهم يقولون لي إن جسدي عبارة عن فراغ في معظمه. في هذه اللحظة، تمر مليارات الجسيمات الكونية مباشرة عبر جسدي، وعبر الأرض، وتخرج من الجانب الآخر دون أن تلمس أي شيء. أنا في الغالب لا شيء! من المستحيل أن أفهم ذلك.

إن المأزق الإنساني غريب بشكل مذهل لدرجة أنني أتعجب من أننا لسنا في حالة ارتباك دائم. ها نحن ذا... قرود ذكية تتشبث بكتلة من الصخور، وتندفع حول محطة طاقة نووية عملاقة في السماء، في نظام شمسي ذي أبعاد هائلة لدرجة أن تخيله يجعل عقولنا *تنفجر!* وهذا مجرد نظامنا الشمسي، حيث يوجد أكثر من 100 مليار نجم! وهذا فقط في مجرتنا، حيث يوجد أكثر من 100 مليار مجرة!

يضحكني عندما تقول الأفلام الوثائقية التلفزيونية إن العلماء على وشك تفسير الكون، كما لو أنها تؤكد لنا أن هناك من يعرف ما يحدث. لكن الحقيقة هي أن العلم قد زاد الأمر تعقيداً. تبدو الحياة الآن أغرب مما كانت عليه من قبل. في الماضي، كنا نقبل الأشياء كما تبدو... كانت الأرض مسطحة، والسماء في الأعلى، والأجسام الصلبة هي أجسام صلبة. لقد قدم لنا العلم عالماً أغرب بكثير يقوض كل هذه الافتراضات المنطقية. لقد قادنا ذلك إلى أعماق اللغز، كما أدرك ذلك علماء عظام مثل نيوتن وأينشتاين تماماً.

قرأت مؤخراً في مجلة علمية أن 4% فقط من الكون يتكون من المادة كما نعرفها. أما النسبة المتبقية البالغة 96% فهي... من يدري ماذا؟! في ضوء ذلك، يبدو لي أن أي شخص متأكد من أنه يعرف ما هي الحياة هو مجنون بوضوح ... وخطير.

كلما تعلمت أكثر، كلما أصبحت الحياة أكثر غرابة. بعد أكثر من ثلاثة عقود من الاستكشاف، كل ما أعرفه حقًا هو ما اكتشفته عندما دخلت بشكل غير متوقع في حالة اليقظة العميقة وأنا صبي: *الحياة لغز*. وإذا تعمقت في هذا اللغز، فستكون *سعيدًا* جدًا لأنك فعلت ذلك، لأن هذه هي التجربة الأكثر روعة على الإطلاق.

مصفوفة مفاهيمية

هذا رائع جداً. سأقدم عرضاً في نادٍ ليلي غير عادي في لندن يُدعى "ون تيست "، وهو مخصص للترفيه الذي يغير الوعي. أنا ضمن البرنامج مع بعض الشعراء والمغنين الممتازين. يجلس الجمهور، الذي يتألف في معظمه من الشباب، حول طاولات صغيرة ذات إضاءة خافتة؛ والجو مشحون بالحماس. أتوقف لأطول فترة ممكنة لأسمح للحشد بالهدوء... ثم أبدأ:

"كنت أقرأ مؤخراً لعالم الأحياء التطوري ريتشارد دوكينز، وكان يشرح أن أدمغتنا تبني نموذجاً للعالم الذي نتحرك فيه، والذي يصفه بأنه "نوع من محاكاة الواقع الافتراضي للعالم".

"أليس هذا مثيراً للاهتمام؟ الأمر يشبه تماماً ما يحدث في فيلم *"ذا ماتريكس"*، إلا أننا لا نعيش في واقع مولد بواسطة الكمبيوتر؛ بل نعيش في عالم مبني من الأفكار. نحن نعيش في مصفوفة مفاهيمية أنشأها العقل، والتي تساعدنا على فهم سر الوجود المذهل."

ثم أعلن ذلك بحماس:

"الليلة، سيداتي وسادتي، أريد أن أحررنا من سجننا المفاهيمي حتى نتمكن من تجربة التحول في الوعي الذي يحدث عندما نخرج من المصفوفة وندخل في الغموض. وسأفعل ذلك من خلال أداء خدعة سحرية مذهلة."

أخلع ساعتي، وأرفعها أمام الحشد، وأعلن:

"سأجعل هذه الساعة تختفي."

ثم، متراجعاً عن هذا الادعاء الجريء، أوضح قائلاً:

"في الواقع، سأريكم كيف تجعلون الساعة تختفي... باستخدام قوة خيالكم فقط."

ألوّح بالساعة بشكلٍ درامي وأسأل: "ماذا تروا؟" يتفاعل الجمهور بلطف من خلال مناداة "ساعة".

"حسناً. الآن أريدك أن تتخيل أنك لا تنتمي إلى هذه الثقافة. لقد ولدت في أعمق غابات بورنيو ولا تعرف شيئاً عن الحضارة الغربية. ثم تجد نفسك فجأة هنا مع هذا الرجل الأصلع وهو يلوح بشيء ما أمامك."

أتوقف مؤقتاً لأمنح الناس فرصة لمحاولة القيام بهذه المهمة المستحيلة، ثم أسألهم:

"هل ترى ساعة الآن؟"

ساد الصمت الغرفة للحظة في جو من التركيز والحيرة، ثم هتفت بعض الأصوات قائلة: "لا"، فتابعتُ حديثي.

"هذا صحيح. لا ترى الساعة إلا عندما يكون لديك مفهوم "الساعة". لو أتيت من أدغال بورنيو، لرأيت كل ما يمكنك تصوره. قد ترى كلمة "جلد" أو "سوار" أو "جسم معدني مستدير"، لكنك لن ترى كلمة "ساعة". لن تفهم معنى كلمة "ساعة" إلا إذا شرحت لك المفهوم الغربي للوقت، وكيف نقيسه، وكيف نمثّل مروره بالساعة.

"نحن ندرك ما يمكننا تصوره. بينما أنظر حولي الآن، أرى أن لدي مفهوماً لكل شيء أعي وجوده... "المسرح"... "الأضواء"... "الميكروفون"... "الناس"... "تيم"... كل شيء! هل الأمر كذلك بالنسبة لك أيضاً؟ ألقِ نظرة بنفسك..."

يبتسم العديد من الأشخاص في الجمهور ابتسامة عريضة، وهذا دائماً ما يكون دليلاً على أنهم يستطيعون فهم ما أقوله. قد يكون الأمر غريباً للغاية عندما يبدأون حقاً في فهمه، لذلك أشرح لهم.

"إننا نعيش هذه اللحظة من خلال فلتر من المفاهيم. نحن نعيش في أفكارنا. إننا نروي لأنفسنا قصة عن هويتنا وعن ماهية الحياة، ونخلط بين هذه القصة والواقع. لكن القصة ليست واقع. الواقع هو سر الوجود الذي يسبق كل أفكارنا عن الواقع.

"لقد انخدعنا بمعتقداتنا، وهذا ما أعمانا عن السر البدائي. لقد انغمسنا كثيراً في قصصنا لدرجة أننا فقدنا الحبكة. نحن نأكل قائمة الطعام، لا الوجبة نفسها، ولهذا السبب قد يكون طعم الحياة باهتاً للغاية."

الغرفة هادئة للغاية الآن، ويمكنني أن أرى من وجوههم أن بعض الناس يعيشون التحول الغريب في الواقع الذي يمكن أن تحدثه الفلسفة. ثم أسأل،

ماذا يحدث إذا وضعنا أفكارنا جانباً للحظة ودخلنا في حالة عميقة من عدم المعرفة؟ ماذا يحدث إذا خرجنا من حدود العقل المفاهيمي إلى رحابة الغموض؟"

حب الحياة أم مجرد الاستمرار فيها؟

أنا أحتسي الكابتشينو في مقهى على الرصيف وأراقب الناس. إنها هواية مفضلة لدي لأنني أستطيع أن أرى أن كل شخص يعيش قصة عن هويته وماهية الحياة.

يبدو أن ذلك الرجل الذي يحمل الحقيبة يعيش في عالم يكون فيه النجاح هو المهم... على الرغم من أنه قلق سراً من أنه قد يكون فاشلاً. الشابة الجميلة التي تقرأ المجلة لم تقرر بعد من هي... لكنها تفكر في قصة تدور حول أن تصبح عارضة أزياء ذات ثديين ضخمين. أما الأب المتوتر الذي يدفع عربة الأطفال، فيبدو وكأنه قد انقلبت حياته رأساً على عقب... لكن يبدو أنه يستمتع بذلك.

كلنا نعيش في قصة. قصتي هي قصة "تيم" ... الفيلسوف الذي يغوص في أعماق الحياة ... الأب الذي يحاول إعالة أسرة ... المؤلف الذي يحاول كتابة كتاب يحقق أعلى المبيعات. لا أستطيع أن أصف لكم مدى حبي لقصتي. لكن في بعض الأحيان أنغمس كثيراً في مشاكلي لدرجة أنني لا ألاحظ سر الوجود الكامن. ثم تبدأ الحياة بالانطفاء من حولي.

يشبه الأمر فقدان العلاقة الرومانسية لسحرها.

انظر إلى هذا الزوجين الشابين وهما يتجولان في المحلات التجارية - إنهما مغرمان ببعضهما للغاية الآن. أنت تعرف كيف يكون الأمر. تقابل شخصًا ما ويبدو رائعًا للغاية. إنهم لغز بالنسبة لك، وأنت لغز بالنسبة لهم. وعندما تلتقيان في ذلك الغموض، تقولان إنكما مغرمان ببعضكما البعض. تشعر وكأنك تمشي على أشعة الشمس، والحياة حلوة. لكن مع مرور الوقت، تتغير الأمور عادةً.

وأظن أن هذا هو بالضبط ما حدث للمرأة في منتصف العمر التي كانت تتجادل مع زوجها على الطاولة المقابلة لطاولتي. كان ينظر إليها في السابق على أنها لغز سامٍ، لكنه على مر السنين تبنى الكثير من الأفكار المقيدة عنها. لقد وضعها الآن في قالب مفاهيمي، لذا فهي تشعر بالضيق والتقييد. لم يعد بإمكانه رؤية الغموض الذي يكتنفها حقاً لأنه بات يتعاطف مع *فكرة* مسبقة عن هويتها. هذا يمنعهم من التواصل الحقيقي، وبالتالي فقد سحر علاقتهم. عندما يحدث ذلك، نقول إننا فقدنا الحب... وهذا صحيح تماماً.

أجد أن الأمر نفسه ينطبق على الحياة. عندما أضع لغز الوجود في صندوق مفاهيمي، يختفي السحر. أتوقف عن حب حياتي وأبدأ فقط في المضي قدماً فيها. لكن عندما أخرج من قصتي إلى الغموض، أشعر وكأنني تذكرت فجأة أنني على قيد الحياة مرة أخرى، وأجد نفسي أقع في حب كل شيء وكل شخص.

أصبحتُ الآن مدركاً للغموض، وكل أحكامي السطحية تتلاشى. أحب المرأة في منتصف العمر لأنها تُسبب لزوجها الكثير من المتاعب، لأنها ترغب بشدة في أن يكونا معًا مرة أخرى في هذا اللغز. أحب الأب الجديد لتقبّله تغيير المسار الذي يملؤه بالخوف من المستقبل. أحب رجل الأعمال لطموحه، وأحب الشابة الجميلة لبساطتها. من يدري إلى أين ستقودهم حياتهم الغريبة؟ ربما بسبب الغموض الدائم لهذه اللحظة؟

أهمية القصة

لقد كانت ليلة مميزة للغاية. لقد أتاحت مشاركة فلسفتي في نادي "ون تيست" للجميع فرصة تذوق الوحدة معًا. أستمتع الآن بتلقي أسئلة الجمهور. يبدو أن الكثير من الناس منجذبون حقاً للأفكار التي كنت أشاركها. لكن الآن، رجل أنيق المظهر في الخلف على وشك التحدث، ويمكنني أن أرى من تعبير وجهه أنه متشكك:

"إن فكرة أنه يمكنني ببساطة التخلي عن قصتي والدخول في الغموض هي فكرة سخيفة تماماً. لو تخليت عن قصتي، لكنت سأصاب بفقدان الذاكرة، يا إلهي. لا أعرف أين أنا أو كيف أعود إلى المنزل. لن أكون مستيقظاً تماماً؛ سأكون تائهاً تماماً."

أشعر بمقاومة لتعليقه في الغرفة لأننا كنا نلعب في هذا اللغز لبعض الوقت، ومعظم الناس مترددون في العودة إلى التفكير النقدي حتى الآن. لكنني سعيد لأنه يضغط عليّ، لأن الشك يجعلنا أكثر وعياً، لذا أجيب:

"أرجو ألا تسيء فهمي. أنا لا أقول أنه يجب علينا التخلي عن قصصنا عن الحياة لأنه، كما يقال، هذا سيجعلنا في حالة من الارتباك التام.

"في الواقع، نحن واعون فقط لأننا نميز كل شيء بالمفاهيم. بدون المفاهيم، لن نتمكن من التمييز بين الأشياء الفردية في الوحدة غير المتبلورة لـ "ما هو كائن".

"الأفكار رائعة. أنا أحبها! لكن هذا لا يعني أن نكون مفتونين بأفكارنا لدرجة أننا نغفل عن الغموض. نحن بحاجة إلى قصة تساعدنا على توجيه حياتنا. لكن من الممكن *أيضاً* النظر إلى ما وراء القصة إلى اللغز. الأمر ليس خياراً بين أمرين... بل هو خيار بين أمرين معاً.

"إن الغموض والقصة قطبان يتعايشان في اللحظة الراهنة، ونحن بحاجة إلى أن نكون واعين لكليهما. وأنا أتحدث إليكم، أدرك الغموض، ولكني أدرك أيضاً قصة تيم. لو لم أكن كذلك، لما تمكنت من المشاركة في هذه المحادثة المحفزة."

لا يزال الرجل في الخلف يبدو متوتراً ويحتاج إلى الضغط عليّ أكثر، لذا يواصل حديثه،

"يجب أن أقول إن تجربتي مع هذا اللغز لم تكن جيدة. قبل بضع سنوات، فقدت السيطرة تماماً على قصتي، وهذا ما أوصلني إلى حافة الانهيار العصبي. قبل حدوث ذلك، كان لدي إحساس قوي بهويتي الخاصة وبالوجهة التي كنت أسير إليها في الحياة. ثم فجأة لم يعد لأي شيء معنى، وشعرت بالضياع التام. بدون قصتي، بدت الحياة بلا معنى، وأصبحت مكتئباً. لا أنصح بذلك لأي شخص.

الآن بدأنا نحرز تقدماً. إنه لا يستجوبني بدافع الفضول الفكري. هذا الأمر يهمه حقاً، لذا فأنا حريص في ردي:

"لقد مررت أيضاً بتجربة انهيار قصتي لدرجة أنني لم أعد قادراً على فهم معنى حياتي. أعلم أنه ليس مكاناً جيداً للتواجد فيه، ولهذا السبب لا أنصحك بالتخلي عن قصتك والاكتفاء بالوعي بالغموض.

"في حالتي، ما حدث هو هذا. لقد انغمست في قصتي لدرجة أنني لم أعد أعي اللغز، مما يعني أنني لم أعد أشعر بأنني على قيد الحياة حقًا. في النهاية شعرت بأنني مقيد للغاية بالقصة لدرجة أنني فجرت كل شيء لأحرر نفسي. لقد دفعت نفسي دون وعي إلى حالة "عدم المعرفة". ولأنني لم أكن أعرف ما الذي يحدث، فقد شعرت بالذعر. هذا جعلني أتشبث بشدة ببقايا قصتي، لكنها لم تعد تجدي نفعاً. وهكذا بدأت أغرق في فراغ لا معنى له.

"ومع ذلك، ليس هناك شيء سيئ لدرجة أنه لا يمكن أن ينتج عنه خير. وكان هناك جانب إيجابي لهذه التجربة لأنه عندما هدأت الأمور، عادت قصتي لتتبلور من جديد... ولكن بطريقة جديدة. لقد فهمت تيم وعالمه بشكل أعمق. تحوّل الانهيار إلى نقطة تحوّل.

"بحسب ما سمعت، فقد مرّ الكثير منا بتجربة مماثلة. في بعض الحالات، يمكن أن يحدث الانهيار بسبب حدث غير سار لا تكفي قصتنا لجعله ذا مغزى. وفي الحالات القصوى، يستحيل إعادة الأمور إلى نصابها دون مساعدة مهنية. لكن بالنسبة لمعظمنا، إنها مرحلة في رحلة الصحوة، والتي كانت ضرورية، بل وحتى حميدة، عند النظر إليها بأثر رجعي... هل كان الأمر كذلك في تجربتك؟"

يفكر في الأمر لبعض الوقت ثم يجيب،

"أظن ذلك. لقد تغيرت الأمور. لقد تحسنت الحياة.

واصلت،

"إذن إليك الأمر. لسنا بحاجة إلى حدوث انهيار لتحقيق اختراق. لسنا بحاجة إلى الانتظار حتى نصبح متشبثين جداً بقصتنا بحيث يكون المخرج الوحيد هو من خلال نوع من الثورة النفسية العنيفة. يمكننا أن نعي هذا اللغز الآن، دون أن نفكك قصتنا. ثم هناك مجال للقصة لتتطور وتتعمق بشكل طبيعي، حيث يمكننا أن نرى إمكانيات جديدة طوال الوقت."

الآن يبدو أكثر استرخاءً، وقد خفت حدة نبرة صوته،

أستطيع أن أرى ذلك. لقد تطورت قصتي بعد الاستماع إليك هذا المساء. وكانت تجربة غير مؤلمة... في معظم الأوقات."

نضحك كلانا، وكذلك الجمهور. ثم أقول:

"حسنًا، أنا سعيد بذلك لأنني، كفيلسوف، أعمل في مجال تغيير قصص الناس." وإذا كان لا بد لنا من قصة، فيبدو لي أنه من الأفضل أن نجعلها قصة جيدة.

"القصص السطحية تؤدي إلى حياة سطحية." الأفكار العميقة تتيح تجارب عميقة. الفلسفة تدور حول إيجاد أفضل قصة ممكنة. وبالنسبة لي، هذا يعني قصة تتضمن إمكانية الوصول إلى حالة من اليقظة العميقة.

"تكمن المفارقة في مأزقنا في أننا نحتاج، لكي نستيقظ، إلى أن ننظر إلى ما وراء قصتنا إلى اللغز. لكننا نحتاج أيضاً إلى قصة لنستيقظ تماماً. من الصعب جداً الاستيقاظ عندما تستبعد قصة حياتك هذا الاحتمال.

"وإذا كنت محظوظًا بما يكفي لتصادف حالة اليقظة العميقة، كما حدث معي عندما كنت صبيًا، فلن تعرف كيف تعود إلى هناك، لأن قصتك لن يكون لها أي علاقة بهذا الأمر.

"لقد أمضيت حياتي كلها في صياغة قصة عن الحياة يمكن أن تساعدني على أن أصبح متيقظاً تماماً."

يبدو الرجل في الخلف مهتماً حقاً، فأضفت ذلك بابتسامة خبيثة،

"سأستكشف هذه القصة في الكتاب الجديد الذي أكتبه حاليًا. ربما ينبغي عليك طلب نسخة مسبقًا؟"

يردّ بابتسامة مرحة ويقول:

"لا أستطيع أن أحدد ما إذا كان ذلك جواباً أم محاولة بيع."

وهذا ما يدفع الجمهور للتصفيق، لأن جمهوري يميل إلى تقدير الشخصيات المتمردة والذكية.

لننظر إلى البديهيات

أنا الآن في حالة يقظة عميقة، وأود أن تنضم إليّ. كل ما عليك فعله هو أن تدرك غموض اللحظة. هذا لا يتطلب منك التخلي عن قصتك، بل فقط أن تضعها جانباً لفترة من الوقت وتركز انتباهك على الأمر الأكثر وضوحاً بشأن مأزقك... وهو أنه غامض للغاية.

يمكنك فعل ذلك الآن من خلال التركيز على الشعور بأن الحياة أوسع بكثير مما تفهمه. معظم الناس يتجاهلون هذا الشعور بعدم اليقين، ويضعونه في خلفية العقل، حيث يمكن تجاهله بسهولة. لكن إذا ركزت انتباهك عليه، فسيبدأ شيء مثير للاهتمام في الحدوث لحالة وعيك.

قد يكون الخوض في هذا اللغز مخيفاً في بعض الأحيان. نريد التمسك بشيء ما لأننا نربط عدم اليقين بشأن الأشياء بالشعور بالارتباك والقلق. لكن الذوبان في هذا الغموض هو في الواقع تجربة تحرر نشوة، وليس حيرة قلقة.

قد يكون الأمر مرعباً عندما نحوم بعصبية على أطراف الغموض، ولكن عندما نستسلم للغموض بلا قيد أو شرط، فلا يوجد ما يدعو للخوف. عندما ندرك أخيراً أننا لا نعرف شيئاً حقاً، ينتابنا شعورٌ مبهجٌ بالحرية وإحساسٌ طاغٍ بالدهشة.

إن سر الحياة واضح تماماً لدرجة أنه من المدهش أننا نغفل عنه في كثير من الأحيان. نحن مثل السمك الذي لا يلاحظ الماء. نحن ندرك الدوامات والتغيرات في التدفق والتغيرات في درجة الحرارة، لكننا لا نرى أن كل شيء عبارة عن ماء. عادةً ما نكون غامضين للغاية. لكن بمجرد أن ننشغل بالحياة، نغفل عن اللغز الدائم الوجود. لكن بمجرد أن نخرج من قصتنا... ها هي ذي بكل مجدها الذي لا يُدرك.

طوال حياتي، وجدت أن مجرد إدراكي للغموض يوقظني. يكمن السر في إدراك متى أضيع في قصة تيم. إن الدلائل الواضحة هي أنني أصبحت متأكدًا من الأمور وقلقًا بشكل مفرط... وأنني فقدت حس الفكاهة. ثم ببساطة أخرج من قصتي وأدخل في غموض اللحظة. أتذكر أنني على قيد الحياة، وكم هو رائع ذلك.

عندما أنظر إلى ما وراء أفكاري عن الحياة، ينتابني شعور رائع بالوحدة مع كل ما هو موجود، لأن مفاهيمي هي وحدها التي تجعلني أرى الأشياء منفصلة. وعندما أعرف أن كل شيء في جوهره واحد، أجد نفسي مغرماً بالحياة، لأن الحب هو شعور الوحدة. لذلك عندما أعيد تركيز انتباهي على المشاكل التي أواجهها، أرى الأمور من منظور جديد. وكلما تعمقت في هذا الغموض، كلما أصبح من الأسهل عليّ الاستيقاظ في المرة القادمة التي أضيع فيها في قصة تيم.

❍ ❍ ❍

نَفَس الحياة

إنه يوم كئيب وغائم، وأنا أجلس في مقهى أتحدث عن الفلسفة مع زميلي الطالب أنتوني تايلور. أحب صحبته لأنه يجمع بين عقل ثاقب وقلب طيب وحضور هادئ. في المستقبل الذي لا يمكن تصوره، سيصبح أنتوني مديرًا لتحالف العيش الواعي، وهي منظمة مصممة لتعزيز صحوتنا الجماعية. لكننا الآن ما زلنا في أوائل العشرينات من العمر. وهذه هي السنة الأخيرة من دراستنا في جامعة بريستول قبل أن نحصل على شهادات البكالوريوس في الفلسفة الغربية.

لقد انغمست بشغف في دراستي، لكنني أصبحت أيضاً أشعر بخيبة أمل متزايدة تجاه الفلسفة الأكاديمية، التي تبدو جافة ومجردة، وليست "مغيرة للحياة" على الإطلاق. لكن على الأقل تعلمت كيف أشك بعمق وأفكر بوضوح. ربما بشكل واضح *للغاية*، لأنني أصبحت نوعًا ما قرصانًا فلسفيًا يستمتع بتحطيم آراء الآخرين ببراعة من ذكائي الحاد.

لقد كنت لفترة من الوقت مركزاً جداً على تطوري العقلي لدرجة أنني لم أولِ اهتماماً كبيراً باليقظة العميقة. ثم قبل بضعة أسابيع، بدأ شيء غريب يحدث بشكل عفوي. كنت أجلس على مكتبي في شقتي أكتب مقالاً عن الوجودية، عندما انتابني شعور مقلق بأن فراغاً شاسعاً ينفتح أمامي ويدعوني للدخول إليه. كنت أعرف بشكل حدسي أنه يجب عليّ أن أستسلم للفراغ، لكنني كنت خائفًا جدًا من القيام بذلك.

على مدار الأيام القليلة التالية، حدث هذا عدة مرات، وفي كل مرة كنت أقاوم. أجلس الآن أحتسي القهوة في هذا المقهى الصغير المزدحم، ويحدث الأمر نفسه مرة أخرى. ربما يعود ذلك إلى أنني مع أنتوني، لكن هذه المرة لا أشعر بالخوف. فأمسكت بيديه وقاطعت حديثنا قائلا:

"هناك شيء غريب يحدث يا توني. انتبه لي لأني سأنغمس في الأمر تماماً."

أبدى أنتوني اهتماماً وطلب مني أن أصف ما أمر به. سأجد هذا الأمر صعباً، لكنني سأحاول...

"بدأ جسدي يهتز... وكذلك المقهى.

"يبدو كل شيء واسعاً وفارغاً... إذا كان هذا منطقياً؟

"هناك شيء ما يحدث لأنفاسي. ويشعر المرء بمذاق لذيذ. كأن الكون كله يتنفسني.

"لم ألحظ من قبل كم هو رائع مجرد التنفس. أشعر بأنني غارق في تجربة التنفس. وكلما أطلقت العنان لأنفاسي، كلما شعرت بحيوية اكثر...

"هذا رائع. لا يمكنني أن أرغب في شيء أكثر من أن أكون هنا وأتنفس. أنا مغرم تماماً بهذه اللحظة. هناك الكثير من الحب لدرجة أنه يفوق الوصف... "

أبتسم بجنون وأنا أنظر إلى أنتوني. أستطيع أن أرى من وجهه أنه بدأ أيضاً في خوض تجربة التنفس المذهلة نفسها. حالات الوعي مُعدية!

لذا جلسنا هناك لبعض الوقت في المقهى الصاخب، نحدق في عيون بعضنا البعض ونبتسم كالأغبياء، غافلين عن رواد المقهى الآخرين الذين كانوا يتحدثون من حولنا. ثم يقترح أنتوني،

"لنذهب إلى براندون هيل."

بتلك الطريقة السحرية التي تسير بها الحياة، عندما نخرج إلى العالم الخارجي، يكون الأمر أشبه بيوم جديد. الشمس مشرقة في سماء زرقاء صافية. الألوان زاهية والأصوات نقية. يبدو العالم نابضاً بالحياة وغامضاً بشكل رائع. أشعر وكأن قوة الحياة التي تتنفسني هي نفسها قوة الحياة التي تحرك كل شيء.

بينما نشق طريقنا صعوداً على المنحدرات العشبية لتلة براندون، نضحك بشكل لا يمكن السيطرة عليه مثل الأطفال. وكل ما أستطيع قوله مراراً وتكراراً هو،

"هذا النفس... هذا النفس... هذا النفس..."

نجلس معًا على قمة التل، نطل على مدينة بريستول المترامية الأطراف، ونشعر برضا عميق لا يمكن التعبير عنه إلا بالصمت المشترك. الحياة جميلة. نحن في حالة يقظة تامة.

دليل على وجود الله

أنا أحضر محاضرة عن فلسفة الدين. الشابة التي تتحدث تستكشف الأدلة العقلانية على وجود الله، وأنا أواجه صعوبة حقيقية في كبح ضحكاتي، التي تستمر في التسلل وتشتيت انتباهي عن المحاضرة. تجربة التنفس تحدث مرة أخرى، وأشعر باستمرار أنني على وشك الضحك... بدون سبب محدد.

استمرت تجربتي الأولى في التنفس لبضع ساعات، لكنها عادت بعد ثلاثة أيام. كنت في ملهى ليلي أستمع إلى مغني بلوز أمريكي قديم... مع أنتوني مرة أخرى. وهذه المرة استمرت التجربة. كلما انتبهت إلى أنفاسي، أشعر بشعور رائع، وأجد نفسي أغرق في غموض اللحظة. أنا حاضر تماماً لمعجزة الحياة.

لقد كانت هذه فترة سعيدة في حياتي، مما جعل دراساتي الأكاديمية تبدو سخيفة إلى حد ما. لقد التحقت بالجامعة بحثاً عن إجابات فكرية، لكنني الآن تذكرت ما اكتشفته عندما كنت في الثانية عشرة من عمري. يكمن الجواب الحقيقي لأسئلتي في تحول الوعي.

بمجرد انتهاء الامتحانات، سأبحث عن مكان هادئ في الريف حيث يمكنني أن أعيش حياة بسيطة وأستكشف حقًا ما يحدث عندما أغوص بعمق في تجربة التنفس هذه. لقد قرأت الكثير من الكتب - لقد اكتفيت من الكلمات. الآن أريد أن أستكشف الصمت وأرى ما يمكن أن يعلمني إياه.

ثم يقول المحاضر شيئاً يجعلني أنفجر ضاحكاً. لقد أمضت ثلاثة أرباع الساعة في شرح "برهان" تقليدي على وجود الله، ثم هدمته تماماً في غضون دقيقتين. لكن هذا يغفل المغزى تماماً. إن وجود الله ليس شيئاً يمكنك *إثباته* بالحجج المنطقية. كلمة "الله" هي كلمة تصف قوة الحياة الغامضة الموجودة في كل شيء. وأنا أختبر الآن حقيقة قوة الحياة الشاملة هذه.

ادخل من هناك

إنه يوم صيفي جميل، وأنا أجلس في مرج بجوار كوخ وردي جميل، حيث أتيت لقضاء عام من الخلوة التأملية بعد الانتهاء من دراستي الأكاديمية. خلال هذا الوقت، قضيت فترات طويلة أركز فيها على تنفسي، وقد وجدت أن هذا يقودني إلى غموض اللحظة، لذلك أبدأ في تجربة حالة اليقظة العميقة.

أنا الآن أغمس قدمي في الجدول الذي يمر عبر المرج. وأفكر في قصة زن قديمة يسأل فيها أحد الطلاب عن التنوير، فيجيب المعلم ببساطة:

"هل تسمع صوت ذلك الجدول المتدفق؟

"ادخل من هناك".

أحب هذه القصة لأنها تقدم طريقة بسيطة للاستيقاظ. وهذا الأمر ينجح معي لأنه عندما أركز على نغمات الجدول المتلألئة، تتغير حالة وعيي وأغرق في حالة اليقظة العميقة.

لقد اكتشفت أنه عندما أركز على أي من أحاسيسي، فإن هذا يصرف انتباهي عن قصتي، وأبدأ في الشعور بالانغماس في الغموض. أختار عادةً التركيز على تنفسي - لأنه موجود دائماً، ويمكنني الانتباه إليه متى أردت. وأجد أنه من الممتع للغاية أن أغوص في أنفاسي، وهذا يساعدني لأنني من أشد المعجبين بالمتعة.

اقترح الفيلسوف إبيقور أن نصبح أكثر وعياً بالمتعة، وأن نسعى وراء ملذات أبسط فأبسط حتى نصبح واعين بالمتعة الهائلة لمجرد الوجود. هكذا أستخدم أنفاسي. أشهد متعة التنفس، ثم أجد نفسي أغرق في نعيم الوجود.

بينما أجلس هنا في المرج، أشعر بنعومة وجمال أنفاسي. أنا أعي موسيقى المياه الجارية. أنا أعي تماماً أنني في حالة يقظة عميقة. والآن... للأسف... أدرك أيضاً مدى رغبة التبول التي أشعر بها بسبب صوت المياه الجارية، لذلك سأضطر إلى الاندفاع إلى الداخل.

اللحظة كافية

أردت أن أخبركم عن تجربتي مع التنفس لأنني ما زلت أجد أن التركيز على تنفسي يأخذني إلى غموض اللحظة. لقد كنت أستكشف أسلوب الاستيقاظ هذا منذ تجربتي مع أنتوني في المقهى. إنه بسيط وفعال... وأوصيك بتجربته.

بعد تخرجي من الجامعة، أقمت كضيف مع المبتدئين في دير فرنسيسكاني جميل، لأنه كان المكان المثالي للخلوة الروحية. كنت قد هربت سابقاً إلى هذا الدير بعد شجار مع والدي عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري، لذلك كنت أعرف بالفعل الحارس، الأخ برنارد، الذي أصبح مرشداً وصديقاً مدى الحياة. خلال فترة وجودي في الدير، اكتسبت سمعة الطالب الشاب الذي كان دائماً في الكنيسة "يصلي". أنا متأكد من أنني بدوت متديناً للغاية، لكن الحقيقة هي أن كل ما أردت فعله هو التركيز على التنفس، لأنه كان شعوراً رائعاً للغاية. لم يكن في الأمر أي شيء مقدس. كنت أغرق في النعيم، ولم أكن أريد أن أتوقف.

فكرت لفترة من الوقت في أن أصبح راهباً. كان لا يزال لدي شقة طلابية في بريستول، وتساءلت عما سيحدث إذا لم أعد أبداً. كانت تراودني رؤى لأمتعتي وهي تسخر مني قائلة: "لكننا أغراضك، عليك أن تعود لأخذنا". وقد عدت بالفعل. ليس من أجل أغراضي... ولكن لأنني كنت أعرف أنني أحب النساء كثيراً لدرجة لا تسمح لي بالعيش في عزوبية.

عندما غادرت الدير، استأجرت الكوخ الوردي الصغير بجوار المرج، وأصبح ملاذي. كنت معروفًا محليًا باسم "تيم المروج" ... ذلك الرجل الغريب الذي يقضي كل وقته في التأمل وممارسة التاي تشي تشوان، والذي كان مالك العقار الذي أسكن فيه يسميه "ذلك الرقص الصيني المضحك". لم يكن لدي شيء. عشت حياة بسيطة. لم أفعل الكثير. ومع ذلك، لم أكن أسعد من ذلك قط.

قضيت ليلتي الأولى هناك متكورًا أمام موقد الحطب أقرأ كتاب *"طريق الزن"* لألان واتس. في أحد المقاطع، أوضح أن الاستيقاظ ليس فكرة يمكن فهمها من خلال قراءة كتاب؛ بل هو شيء يجب تجربته. ألقيت الكتاب على النار بشكل عفوي وجلست لأتأمل. وهذا تقريبًا كل ما فعلته خلال العام التالي.

خلال هذه الفترة، وجدت أن دخول أنفاسي يشبه الغرق في حمام دافئ، مما أدى إلى إذابة كل مخاوفي وقلقي، وجعلني أعشق الحياة. وأدركت شيئاً بالغ الأهمية، والذي شكل بقية حياتي... يكفيني أن أتنفس لأكون راضياً تماماً.

لقد وجدت هذا الأمر مُحرراً للغاية، لأنه حررني من الحاجة إلى البحث عن الإشباع من خلال جميع القنوات "العادية" ... الثروة، والنجاح، والسلطة، والشهرة. أملك بالفعل كل ما أحتاجه، ولا أحد يستطيع أن يأخذه مني. مهما كان المصير الذي قد يواجهني، فأنا أعلم أنه من الممكن أن أغوص في أنفاسي وأدخل في غموض اللحظة.

عندما أكون في حالة يقظة عميقة، تكفيني اللحظة. وعندما لا أكون كذلك، ينتابني دائماً شعورٌ دفينٌ بعدم الرضا، حتى لو كانت الأمور تسير على ما يرام. أطلق بوذا على هذا اسم *دوكا* ... المعاناة التي لا تفارقنا أبدًا عندما نكون تائهين في الانفصال. بحسب تجربتي، لا يهدأ هذا السخط البدائي إلا عندما أنغمس في غموض اللحظة. عندها أستطيع أن أتقبل الأمور كما هي، وأصبح راضياً بلا سبب.

عالق في القصة

يومي سيء. كان الأطفال في حالة نشاط مفرط، وديبي متوترة بسبب العمل. أو ربما أنا من أشعر بالتوتر والقلق الشديدين بشأن الكتاب الجديد الذي أعمل عليه. أشعر بأنني عالق تماماً في قصة "تيم"، ويبدو من النفاق المؤلم أن أكتب عن الاستيقاظ.

لقد ذهبت في نزهة في المقبرة المحلية، كما أفعل أحياناً عندما أرغب في بعض الهدوء. لا أحد هنا مزعج للغاية. وهم الآن في مرحلة تتخطى التوتر. لذا أجلس على مقعد وأحاول أن أعي غموض اللحظة. لكنني أظل أكرر نفس الأفكار المقلقة في رأسي. هذا لا يوصلني إلى أي مكان.

حان الوقت لحيلة صغيرة لتحرير انتباهي وإخراجي من قصتي، وهو أمر تعلمته منذ زمن بعيد في العشرينات من عمري. إذا كان اللغز عصياً على الحل بالنسبة لي اليوم، فسأركز على شيء أكثر واقعية.

أركز انتباهي على الإحساس الجسدي بدخول أنفاسي وخروجها من جسدي.

لا تزال أفكاري تتسارع، لكنني أواصل التنفس ببطء شهيقاً وزفيراً. وبينما أفعل ذلك، أشعر أن جسدي يبدأ بالاسترخاء.

ثم عندما أدخل تماماً في إحساس التنفس، تصبح جودة تنفسي أكثر حسية.

مجرد التنفس شعور رائع، وأشعر بالانجذاب إلى ثراء أحاسيسي اللذيذة.

أصبحتُ واحداً مع أنفاسي، وأصبحتُ مغرماً بالتنفس.

بعد أن حُرمت أفكاري المضطربة من انتباهي، بدأت تهدأ.

أشعر بالصفاء والاتساع... والاسترخاء واليقظة.

أنا مدرك لغموض هذه اللحظة.

أجلس هناك لبعض الوقت، أستمتع بهدوء بوجودي وتنفسي، حتى أشعر بأنني مستعد للانخراط في مشاكلي اليومية مرة أخرى. ومن حالة اليقظة العميقة، تبدو التحديات في قصة تيم الآن أقل صعوبة. في الحقيقة، أشعر بإلهام إيجابي للذهاب والعمل على الكتاب، لأن كل هذا سيكون مادة رائعة للاستخدام.

ثم وقعت عيني على الاسم الموجود على شاهد القبر أمامي. كان هذا الرجل يُدعى أيضاً "تيموثي"، وقد توفي عندما كان في مثل سني تقريباً. كان يتنفس في يوم من الأيام كما أتنفس أنا الآن. ثم في أحد الأيام توقف عن التنفس ورحل. أتساءل كم مرة تنفس شهيقاً وزفيراً، بين أول شهيق وآخر زفير؟ وهذا يجعلني أدرك بشدة مدى قيمة الحياة... ومدى أهمية تقدير كل نَفَس.

التأمل

كنت نائماً، والآن أستيقظ، أجلس في السرير وساقاي متقاطعتان، متكئاً على الحائط خلفي. كنت أنوي التأمل في أنفاسي، لكن يبدو ذهني شرد. كنت في السابق "ممارساً للتأمل الصارم" كنت أعاقب نفسي بشدة عندما يحدث هذا. لكنني الآن أمارس التأمل بهدوء.

بل إنني أستمتع بعملية النوم نفسها. أراقب باهتمام كيف أنجذب إلى أفكاري، التي تبدأ في التحول إلى أحلام، ويسقط رأسي إلى الأمام لا إرادياً بينما أفقد الوعي. ثم أسحب انتباهي من الحلم وأعود إلى وعيي عمداً، وهو ما يشبه محاولة إخراج يدي من جرة دبس السكر.

في وقت من الأوقات كنت سأصف هذا بأنه "تأمل سيئ". لكنني الآن أعتبره تمرينًا فلسفيًا مفيدًا لأنه يقوي "العضلات" النفسية التي أحتاجها للبقاء متيقظًا خلال حياتي اليومية. أنا أدرك أن عملية مماثلة تحدث طوال الوقت. أجد نفسي منجذباً إلى حلم تيم، ثم أستعيد انتباهي إلى لغز اللحظة.

يُعد التركيز على التنفس أسلوباً للاستيقاظ موجوداً في جميع التقاليد الروحية. لكنني أحاول ألا أنظر إليه على أنه "انضباط"، لأن ذلك يحوله من متعة إلى عمل روتيني. وكما هو الحال في كل شيء في الحياة، لا ينجح الأمر دائماً. بالنسبة لي، الاستيقاظ مغامرة، وإذا لم يكن تحدياً في بعض الأحيان فلن يكون مغامرة حقيقية. لكنني أحاول ألا أضع في الاعتبار أن الاستيقاظ يجب أن يكون صراعاً هائلاً، لأن هذا يعيق حدوثه بشكل طبيعي.

على أي حال... لقد حان الوقت للتوقف عن التأمل... أو بالأحرى، للتوقف عن الغفوة؟ لدي أشياء يجب أن أفعلها، وأحتاج إلى النهوض من السرير. أشعر بالنعاس، لذا يتطلب الأمر مني جهداً للنهوض على قدمي بكسل. لكن الآن وقد وقفت، أصبح الأمر سهلاً. أبقى ساكناً لبعض الوقت وأفكر في هذا، كما هو الحال عند الوصول إلى حالة اليقظة العميقة. أحياناً تكون قصتي معقدة للغاية لدرجة أنني أحتاج إلى بذل جهد كبير لتحرير نفسي منها. لكن عندما أكون في حالة يقظة عميقة وأعيش حياتي بوضوح، يصبح الأمر سهلاً للغاية.

ما الذي لا نلاحظه؟

إن التركيز على الإحساس بالتنفس هو طريقة بسيطة للغوص بعمق في غموض اللحظة. عادةً ما نكون غافلين لدرجة أننا لا نلاحظ اللغز، على الرغم من أنه واضح تماماً. الخطوة التالية في رحلتنا نحو الاستيقاظ هي إدراك شيء آخر نكون عادةً غير واعين لدرجة أننا لا نلاحظه... وهو هويتنا الأساسية كـ "أنا" الوعي.

❍ ❍ ❍

"أنا" الوعي

أحب الأجواء الإبداعية التي تسود استوديو التسجيل في وقت متأخر من الليل. أنا والمهندس فقط، مع صفوف من أجهزة المزج الموسيقي للعزف عليها، ومقابض للتحريك، وصفوف من الأضواء تتلألأ في الغرفة شبه المضاءة. الأمر أشبه بالتواجد في سفينة فضائية العقار المخل بالنفس، في انتظار أن ينزل عليّ الإلهام بطريقة سحرية ويلهمني لصنع الموسيقى.

أنا الآن في أوائل الثلاثينيات من عمري، لكنني كنت موسيقيًا وملحنًا ومنتجًا منذ مراهقتي - حيث قمت بإنشاء كل شيء من موسيقى البوب الملهمة إلى موسيقى المسلسلات التلفزيونية، والموسيقى التصويرية للرقص المعاصر، وموسيقى الهاوس الخفيفة. أنا مفتون بالطريقة التي يمكن للصوت أن يغير بها حالة وعيي. يدوم تأثير الفلسفة لفترة أطول، لكن سحر الموسيقى أكثر فورية بكثير.

ومن بين إنجازاتي الأقل شهرة أنني شاركت في تأسيس أول استوديو تسجيل تعاوني للعمال في العشرينات من عمري. في الحقيقة، كانت واجهة لجماعة سرية... لكن هذه قصة أخرى. في السنوات القليلة الماضية، كنت أدير مجموعة متعددة الوسائط تسمى "عالم بلا جدران" والتي قدمت عروضًا شامانية مذهلة مع طاقم ضخم من الموسيقيين، ولاعبي النار، والراقصين، ومشغلي الفيديو المباشر، والدمى العملاقة ... كل شيء.

أصبحت مؤخراً مفتوناً بدمج الصوت والكلمة المنطوقة. لقد انتهيت للتو من "مشهد صوتي" فلسفي يضم صوت "عالم الصيدلة العملي" تيرينس ماكينا وهو يتحدث عن تجاربه الغريبة مع حالات الوعي المتغيرة على DMT ... المادة التي يستنشقونها من أنابيب نفخ الخيزران في غابات الأمازون.

لقد قمت أيضاً بإنتاج أغنية راقصة تهدف إلى رفع مستوى الوعي بمشاركة رام داس. إنه أحد أبطالي لأني أحب صدقه وروح الدعابة لديه. بصفته ريتشارد ألبرت، كان أستاذاً في جامعة هارفارد، ولكن بعد ذلك تم طرده (مع تيموثي ليري) بسبب تجربة عقار LSD. ثم اتبع المعلم الروحي الهندي نيم كارولي بابا، الذي أطلق عليه اسم "رام داس"، والذي يعني "خادم الله".

الليلة سأجرب دمج الشعر والموسيقى. أنا من أشد المعجبين بوالت ويتمان لأنني أعشق الطريقة التي يتحدث بها بلا انقطاع عن عجائب العالم حتى يجبرني على الاستسلام لتقدير غير مشروط. لذلك أقوم بتجربة قراءة إحدى قصائده على إيقاع موسيقي جذاب، لأرى ما إذا كانت الموسيقى تعزز التأثير.

لقد اخترت قصيدة بعنوان "المعجزات"، والتي أحبها لأنها رثاءٌ بهيجٌ لسحر الحياة اليومية. بينما أقرأ على أنغام الموسيقى، أشعر بتصاعد حدة التوتر بثبات، وأبدأ بالدخول في هذا الغموض. هذا يعمل بشكل جيد. إذا استطاع أن يأخذ المستمعين إلى المكان الذي يأخذني إليه كمؤدٍ، فسيكون ذلك رائعاً.

لكن في النهاية، أخطأت في سطر واحد. يُشيد ويتمان بجمال المحيط بشكلٍ كبير، وقد قلتُ للتو كلمة "بحر" بدلاً من كلمة "أسماك". أتوقف وأشير إلى المهندس بأننا بحاجة إلى البدء من جديد. وبينما هو منشغل بالأمور التقنية، أفكر فيما قلته للتو... "البحر الذي يسبح". إنها في الواقع تجسد شيئاً ما عن مفارقة الوحدة.

هذا الأمر يدفعني للتفكير في كتاب رائع عن الاستيقاظ على الوحدة والذي كنت أدرسه لسنوات بعنوان *"أنا ذلك"*. إنها مجموعة من المناقشات مع المعلم الهندي سري نسرغاداتا مهراج. اسمه طويل بعض الشيء، لكنه يُترجم تقريبًا إلى "السيد الطبيعي". كان يبيع

السجائر الرخيصة في الأزقة الخلفية لمدينة مومباي. وبصفتي شخصًا يعاني من إدمان التبغ بشكل متقطع، فإن ذلك يجعلني أشعر وكأنني روح متآلفة.

كان السيد الطبيعي مستكشفًا جريئًا للغموض وفيلسوفًا أدفايتا فصيحًا للغاية. بالنسبة لي، هو الترياق لكل أولئك المعلمين الروحيين ذوي الكلام الهادئ والمنومين الذين يجلسون بجوار باقات من الزهور. على النقيض من رتابة شخصياتهم وهدوئهم المحسوب، فهو حيوي ومليء بالشخصية.

لدي مقطع فيديو رائع له وهو يجيب بحماس على أسئلة صعبة، ويرفع صوته ويشير بيديه في الهواء بحدة، ويتحدث بلغة لا أفهمها. لكن الأمر المثير للسخرية هو أن الترجمة تُقرأ فوق النص بلغة إنجليزية رتيبة ومتزمتة... وهو عكس أسلوب نسرغاداتا الصريح تمامًا. هذه دراسة حالة لمشكلة "الروحانية". يتم تخفيف حدة الصوت الأصيل وغرابته النارية إلى عبارات مبتذلة آمنة ومتزمتة. يتحول الجاز الثوري إلى موسيقى استماع سهلة ومريحة.

يستغرق المهندس وقتاً طويلاً للاستعداد للتصوير التالي، لذلك أجد نفسي أسترجع في ذهني مقطعاً مؤثراً بشكل خاص من كتاب السيد الطبيعي، والذي قرأته مرات عديدة لدرجة أنني أحفظه عن ظهر قلب:

"لقد ضغطت نفسك في نطاق عمرك وفي حجم جسدك، وبالتالي خلقت صراعات لا حصر لها بين الحياة والموت. اجعل وجودك خارج هذا الجسد الذي يدور حول الولادة والموت، وستُحل جميع مشاكلك. إنها موجودة لأنك تعتقد أنك ولدت لتموت. تخلص من خداع نفسك وتحرر. أنت لست شخصًا."

أما السطر الأخير فقد لفت انتباهي بشدة، وكأنه صدمة كهربائية. ماذا يمكن أن يعني ذلك؟ الموسيقى الخلفية تتكرر باستمرار، لذلك أبدأ بقول "أنا لست شخصًا" مثل تعويذة على إيقاع الموسيقى.

أنا لستُ شخصًا.

هذا يتناسب جيداً مع الإيقاع.

أنا لستُ شخصًا.

هل هذا صحيح؟

أنا لستُ شخصًا.

يا إلهي، *هذا* صحيح، لأنني لا أقول هذا حقًا، إنه يحدث من تلقاء نفسه.

أنا لستُ شخصًا.

أنا أعي تدفق التجارب المتواصل.

أنا لستُ شخصًا.

إذن ما هو "أنا"؟

أنا لستُ شخصًا.

أنا كيان غامض.

أنا لستُ شخصًا.

أنا أراقب هذه اللحظة بوعي.

أنا لستُ شخصًا.

أنا لست "تيم"... أنا أشاهد "تيم".

أنا لستُ شخصًا.

هذا أمر غريب للغاية.

أنا لستُ شخصًا.

الآن تيم يضحك.

أنا لستُ شخصًا.

بدأ يصاب بنوبة هستيرية.

أنا لستُ شخصًا.

إنه ينهار على الأرض في نوبات من ... الضحك أو الضيق ... من المستحيل معرفة ذلك.

أنا لستُ شخصًا.

يكاد لا يستطيع قول ذلك الآن لأنه يتنفس بسرعة وعمق شديدين.

أنا لستُ شخصًا.

بدأ يبكي لأنه يشعر بالارتباك والتشوش.

أنا لستُ شخصًا.

الآن هو يهدأ ويبكي من شدة الارتياح.

أنا لستُ شخصًا.

أنفاسه تتباطأ... وهناك فراغ كبير وواسع.

أنا لستُ شخصًا.

سكون... دهشة... وحدة... حب.

ثم يقوم المهندس بإيقاف تشغيل المسار الصوتي، ويبدو عليه بعض القلق، ويسأل: "هل أنت بخير يا تيم؟" فجأة أصبحتُ إنساناً مرة أخرى، مستلقياً على الأرض في كومة متكومة، وأنا أبتسم. ويقول لي المهندس: "لقد كنت أسجل كل ذلك، كما تعلم". فأجبت: "في هذه الحالة، ربما تكون هذه أول تجربة روحانية يتم تسجيلها مباشرة على شريط فيديو".

الوعي بالوعي

الفجر يشرق، وأنا أتأمل بسلام في كنيستي الخاصة. على الأقل هذا ما أراه، إذ لا يبدو أن أحداً يأتي إلى هنا سواي. إنه مبنى صغير ذو تصميمات رائعة من أعمال ويليام موريس محفورة على الجص، ويقع في الريف الهادئ. وعلى عكس معظم الكنائس الإنجليزية هذه الأيام، فهي تُترك غير مقفلة، لذا يمكنني التسلل إليها وقتما أشاء، ليلاً أو نهاراً.

انضممت مؤخراً إلى مجتمع تجريبي للتنوير، أعيش في قصر ريفي ضخم. هذا المكان رائع للغاية. من نافذة غرفة نومي، أستطيع أن أنظر إلى أسفل الطريق الطويل وأرى تلة غلاستونبري ترتفع بشكل غامض من سهول سومرست. ومن الغرفة التي أستأجرها لاستوديو التسجيل الخاص بي، أستطيع أن أرى كنيستي، الواقعة خلف البحيرة مباشرة في الحديقة.

منذ تجربتي "أنا لست شخصًا" في الليلة الماضية، وجدت نفسي أتعمق أكثر في حالة اليقظة العميقة. كثيراً ما كنت أقرأ في الأدب الصوفي أنني لست الشخص الذي أبدو عليه حقاً، لأن هويتي الأساسية هي "أنا" غير الشخصية. لكن في تلك الليلة في الاستوديو، جربت حقيقة هذا الأمر بالفعل. وهذا غيّر كل شيء.

وكما هو الحال مع العديد من تجاربي العميقة والمُلهمة، فقد حدث هذا الكشف بشكل عفوي من تلقاء نفسه. لكنني الآن أجد أنه بإمكاني العودة إلى هذه الحالة مرة أخرى من خلال التخلي عن فكرة أنني تيم والتعرف بدلاً من ذلك على "أنا" الوعي، الذي يدرك تيم وكل ما يمر به.

يوصي نسرغاداتا بهذه التقنية، التي يتم تدريسها في العديد من التقاليد الروحية. يُطلق عليه أحيانًا اسم "المراقبة" أو "اليقظة الذهنية". أرى الأمر ببساطة على أنه إدراك أنني واعٍ. بالنسبة لي، تتضمن هذه الممارسة أولاً صرف انتباهي عن قصة تيم والدخول في لغز اللحظة. ثم أدرك طبيعتي الجوهرية بصفتي "أنا" الوعي، الذي يراقب تدفقًا متواصلًا للتجارب.

أجلس الآن وحدي في كنيستي، وأمارس "الوعي بالوعي"...

أراقب جسدي وهو يتنفس شهيقاً وزفيراً.

أراقب أفكاري وهي تأتي وتذهب.

أراقب الآن صوت تغريد الطيور في فناء الكنيسة.

أراقب الصمت يتردد صداه في أرجاء هذا المبنى القديم الجميل.

أراقب الضوء المنبعث من النوافذ الزجاجية الملونة، وهو يرقص في أنماط متداخلة على الأرضية الحجرية.

أدرك أن طبيعتي الأساسية هي الوعي، فأنا أراقب كل ما أجربه الآن.

أنا أعي أنني وجود ثابت، أراقب تدفق مظاهر متغيرة باستمرار.

أدرك كم هو رائع أنني أجرب أي شيء على الإطلاق.

أدرك أنني وقعت في حب معجزة الحياة.

أنا أعي تماماً نعيم *الوجود* فحسب.

إلى أن بدأت ألاحظ في النهاية أن مؤخرتي قد خدرت من الجلوس على المقعد الخشبي الصلب... وقررت أن الوقت قد حان للتحرك.

حضور الوعي

إن تجاوز الذات الشخصية والوعي بهويتنا الأعمق هو الخطوة التالية في رحلة صحوتنا. لذا أود أن أشارككم بعض الاقتباسات الرائعة من تقاليد روحية مختلفة تشير إلى طبيعتنا الجوهرية. الأولى مأخوذة من نص هندوسي رائع يسمى *تشاندوجيا أوبانيشاد*، حيث يقدم الحكيم أودالاكا أروني لغزًا مثيرًا للاهتمام:

"ما الذي لا يمكن رؤيته،

لكن ما الذي يجعل الرؤية ممكنة؟

ما الذي لا يمكن سماعه،

لكن ما الذي يجعل السمع ممكناً؟

ما الذي لا يمكن معرفته،

لكن ما الذي يجعل المعرفة ممكنة؟

ما الذي لا يمكن تخيله،

لكن ما الذي يجعل الخيال ممكناً؟"

أما الاقتباس الثاني فهو من *إنجيل توما الغنوصي*، حيث يقدم يسوع وعداً مذهلاً، يذكرنا بلغز أودالاكا أروني:

سأكشف لكم

ما لا يُرى،

ما لا يُسمع،

ما لا يمكن لمسه،

ما لا يمكن تخيله."

ما الذي لا نستطيع رؤيته أو سماعه أو لمسه أو تخيله؟ أود أن أقترح أن الإجابة هي "الوعي". لا يمكن رؤية الوعي، ولكنه يجعل الرؤية ممكنة. لا يمكن سماع الوعي، ولكنه يجعل السمع ممكناً. لا يمكن تخيل الوعي، ولكنه يجعل التخيل ممكناً. الوعي هو الخلفية الدائمة لتجاربنا المتغيرة باستمرار. إنه حضور غامض يراقب هذا التدفق من الألوان والأشكال والأصوات والأفكار التي نسميها "الحياة".

الوعي هو جوهر *وجودنا*. يسميه الهندوس "أتمن"، والذي يعني *"الذات"*. يسميها المسيحيون *الروح*، والتي تعني "الجوهر". يسميها البوذيون *طبيعة بوذا*، والتي تعني "طبيعة العارف". عندما أفهم ما تشير إليه هذه المصطلحات الغربية حقًا، أستطيع أن أرى أن معرفة الذات أبسط مما كنت أتخيل. معرفة ذاتي الحقيقية هي معرفة العارف. إنها إدراك هويتي الأعمق كوعي.

لكن كيف نصبح واعين بطبيعتنا الجوهرية؟ الوعي ليس شيئاً يمكننا رؤيته أو سماعه أو لمسه أو تخيله. لا يمكننا معرفة هويتنا الأعمق بشكل موضوعي، لأن الوعي ليس موضوعًا في تجربتنا. لكن بإمكاننا أن نعرف أنفسنا بشكل شخصي بأننا من يعيش هذه التجربة. ويمكننا فعل ذلك ببساطة من خلال أن نعي كوننا واعين. هذه هي تقنية الإيقاظ المعروفة باسم "المراقبة".

أحيانًا عندما أسمع الناس يتحدثون عن المراقبة، قد يبدو الأمر وكأنه حالة من الانفصال يصبحون فيها مراقبين منعزلين عن الحياة. لكن هذا ليس ما اعيشه. عندما أمارس "الوعي بالوعي"، لا أكتفي بمشاهدة تجربتي، بل أجد نفسي *أقدر* تجربتي. يُطلق نسر غاداتا على هذا اسم *توريا*، والذي يمكن ترجمته إلى "وعي منفصل ولكنه حنون".

دعونا نمارس الآن فن المراقبة التقديرية...

أنت تدرك أنك تعيش شيئًا ما... لذا انتبه إلى الشخص الذي يعيش ذلك.

ركز على جوهر *كيانك* الذي تسميه "أنا"، والذي يمثل الخلفية الثابتة لكل ما تعيشه.

كن حاضراً بوعي، مراقبًا لغموض هذه اللحظة.

هذا لا يعني أن تعزل نفسك عن تجربتك كمراقب منعزل؛ فتجربتك ليست منفصلة عما أنت عليه أكثر من كون الحلم منفصلاً عن الحالم.

كن واعياً بحضور الوعي، واحتضن تجربتك في هذه اللحظة بالحب والقبول.

كن واعياً بحضور الوعي، مراقبًا ومقدراً لشعورك بارتفاع وانخفاض أنفاسك.

كن واعياً بحضور الوعي، مراقبًا ومقدراً لما تراه.

كن واعياً بحضور الوعي، مراقبًا ومقدراً لما تسمعه.

كن واعياً بحضور الوعي، مراقبًا ومقدراً لأفكارك.

كن بوعي "أنا" الوعي، مراقبًا ومقدراً للشخص الذي تبدو عليه.

خصص بعض الوقت لتجربة هذا بنفسك، ثم اسأل نفسك ما الذي يمكنك قوله عن طبيعتك الجوهرية كوعي. لا يمكنك رؤيته أو سماعه أو لمسه. ليس له أي صفات أو خصائص، لأنه ليس شيئاً ضمن تجربتك. إن جوهرك غامض تماماً.

إذا خرجت من قصتك ودخلت بعمق في لغز اللحظة، فسوف تبدأ في إدراك طبيعتك الجوهرية، لأن جوهر كيانك *هو* اللغز. إذا مارست المراقبة، فسوف تصبح واعياً بأنك "أنا" الوعي، وهو ليس جزءاً من تجربتك لأنه الحضور الذي تنشأ فيه التجارب. إذا صرفت انتباهك عن الحلم، فسوف تدرك أنك الحالم الذي ليس موجوداً في الحلم.

عقل كبير

يزعم المتصوفون من جميع التقاليد أنه إذا أصبحنا واعين لطبيعتنا الجوهرية، فسوف ندرك أنه في الواقع، لا يوجد منا إلا واحد. هناك ذات واحدة تختبر نفسها على أنها ذوات فردية متعددة. هناك عقل واحد كبير، كما يقول أساتذة الزن، ينبثق من داخله حلم الحياة.

بصفتي فيلسوفًا، فأنا من أشد المعجبين بكل من الروحانية والعلم. عندما بدأت أرى الحياة لأول مرة على أنها حلم ينشأ داخل وعي كوني واحد، شعرت وكأنني مجبر على رفض النموذج العلمي. لكن منذ ذلك الحين، تعرفت على أفكار بعض أعظم الفيزيائيين الذين شكلوا فهمنا الحديث للكون. وما وجدته أذهلني.

غالباً ما يُنظر إلى العلم والروحانية على أنهما نهجان مختلفان بشكل لا يمكن التوفيق بينهما لفهم الحياة، لكنهما في الواقع طريقتان متكاملتان لاستكشاف سر الوجود. يتبنى العلم منظوراً موضوعياً للواقع ويهتم بفهم عالم المظاهر. تتبنى الروحانية منظوراً ذاتياً للواقع وتهتم باستكشاف حالات الوعي.

ما يثير إعجابي هو أن التحقيقات الموضوعية التي أجراها علماء الفيزياء العظماء حول العالم قد قادتهم في النهاية إلى استنتاجات مشابهة جداً لتلك التي توصلت إليها من خلال بحثي الذاتي في الوعي. في العقل الشعبي، يُفترض غالباً أن النظرة العلمية للعالم مادية ومتناقضة مع الادعاءات الصوفية الباطنية، مثل أن الحياة مجرد حلم في عقل كبير واحد. لكن لا شيء أبعد عن الحقيقة من ذلك. ألق نظرة على هذا البيان المثير للدهشة:

"يبدأ الكون في الظهور وكأنه فكرة عظيمة أكثر من كونه آلة عظيمة."

هذا ليس مجرد خيال جامح من أحد أتباع العصر الجديد المتقلبين. إنها النتيجة المدروسة للسير جيمس جينز، الذي قدم مساهمات مهمة في النظرية الديناميكية للغازات، والنظرية الرياضية للكهرومغناطيسية، وتطور النجوم الغازية، وطبيعة السدم. وهو ليس وحيداً. اطلع على هذا التصريح الجريء:

"إن فكرة العقل الكوني ... ستكون، في رأيي، استنتاجاً معقولاً إلى حد ما من الوضع الحالي للنظرية العلمية ..."

هذه كلمات السير آرثر إدينجتون، الذي قدم مساهمات مهمة في الفيزياء النظرية للأنظمة النجمية وكان من أبرز دعاة النسبية. وإليكم اقتباس رائع آخر:

"بصفتي رجلاً كرس حياته كلها لأكثر العلوم وضوحاً، لدراسة المادة، يمكنني أن أخبركم نتيجة لأبحاثي في الذرات بهذا القدر. لا توجد مادة في حد ذاتها. تنشأ كل المادة وتوجد فقط بفضل قوة تجعل جزيئات الذرة تهتز. لا بد لي من افتراض وجود عقل واعٍ وذكي وراء هذه القوة. هذا العقل هو أساس كل المادة."

هذا مقتطف من خطاب ألقاه ماكس بلانك، الحائز على جائزة نوبل في الفيزياء، قبل عقود. وهذا الاقتباس من فائز آخر بجائزة نوبل، وهو إرفين شرودنغر، الذي يشكل عمله جوهر ميكانيكا الكم:

"نحن لا ننتمي إلى هذا العالم المادي الذي يبنيه العلم لنا. لسنا داخله؛ نحن خارجه. نحن مجرد متفرجين. إن السبب الذي يجعلنا نعتقد أننا جزء من الصورة، وأننا ننتمي إليها، هو أن أجسادنا موجودة في الصورة."

يبدو أنه منذ قرن تقريباً، ظل رواد الفيزياء يؤيدون الفكرة الغريبة ظاهرياً بأن الحياة تشبه حلماً ينشأ في وعي واحد. لكن هذا الأمر لم يلحظه المجتمع السائد إلى حد كبير - وحتى العلماء الذين يعملون في تخصصات أخرى - لأنه يقوض تماماً مفهومنا البديهي عن هويتنا وماهية الحياة.

في جوهرها العميق، تقدم الفيزياء والروحانية رؤى متكاملة حول طبيعة الواقع. يمنحنا علم الفيزياء فهماً موضوعياً لـ "العقل الكوني". تساعدنا الروحانية على تجربة "العقل الكوني" فعلياً. إن القيام بذلك هو الخطوة التالية في رحلتنا نحو اليقظة.

❍ ❍ ❍

الاستيقاظ على الوحدة

يبدو هذا المستشفى المتطور غريباً في قرية هندية صغيرة كهذه. أنتظر سماع أخبار عن صديقتي، توري، التي تتلقى العلاج من قبل طبيب. المستشفى هادئ وخالٍ بشكل غريب، وأنا وحدي، باستثناء رجل أمريكي يجلس أمامي. إنه يقرأ كتاباً يلفت انتباهي باستمرار. لا أريد أن أبدو وقحاً، لكنني لا أستطيع منع نفسي من التحديق في الغلاف ولا أعرف السبب. لقد استحوذ الكتاب على انتباهي. هناك شيء غريب يحدث.

أنا في قرية بوتابارثي، موطن ساتيا ساي بابا، أشهر معلم روحي في الهند. قدم إسحاق تيجريت، الذي شارك في تأسيس سلسلة مطاعم هارد روك كافيه، مبلغاً ضخماً من المال لبناء هذا المستشفى الجميل، ولكن لا يبدو أن هناك أحداً هنا في الوقت الحالي. الأمر برمته سريالي للغاية.

أقيم في معبد ساي بابا مع صديقتي ووالديّ المتقاعدين، اللذين رافقاني لزيارة جنوب الهند. يُعتبر ساي بابا تجسيداً لفيشنو... إله حي. إنه يُخرج الرماد المقدس بطريقة سحرية من يديه... لقد رأيته يفعل ذلك أمام عيني مباشرة. هذا المعبد هو ملاذ لآلاف من أتباعه السعداء... وأنا *أكره* ذلك.

أحاول ألا أظهر انزعاجي لأن توري من أتباع ساي بابا، لكنني متأكد من أنها تشعر بأن هذا المكان متدين أكثر من اللازم بالنسبة لي. أشعر بعدم الارتياح في وجود كل هؤلاء المتعبدين الذين يحاولون أن يكونوا قديسين. أستطيع أن أفهم إخلاصهم لأنني كنتُ من أشدّ المعجبين بمعلم روحي عظيم عندما كنت أصغر سناً. لقد كانت تجربة مثيرة ومبهجة في ذلك الوقت، لكنني سعيد لأنني نجوت. وبالنظر إلى الماضي، فقد أثقلت كاهلي ببعض الأفكار الخبيثة التي أزعجتني لسنوات.

لقد أمضينا معظم وقتنا في المعبد في الوقوف في طوابير لرؤية ساي بابا. في عدة مناسبات، حظيت بفرصة الجلوس في الصف الأمامي بالقرب من الرجل نفسه. أنا بالتأكيد أستمتع بحضوره الجذاب. لكنني ما زلت أفكر في مدى تشابهه مع جيمي هندريكس في سن متقدمة بسبب شعره. وهذا يجعل من الصعب عليّ أن آخذ الأمور على محمل الجد.

في الغالب، يتجول أمام أتباعه ويؤدي خدعة الرماد السحرية. ومع ذلك، فقد سمعته يتحدث مرة واحدة في يوم عيد الميلاد، والذي بدا وقتاً مباركاً للتواجد في حضرة "الله المتجسد". تحدث مطولاً وتمت ترجمة حديثه إلى اللغة الإنجليزية في نفس الوقت. لكنه كان يتحدث بسرعة كبيرة لدرجة أن المترجم لم يستطع مواكبته، وسرعان ما أصبحا يتحدثان في نفس الوقت. ثم حتى الهنود لم يفهموا كلمة واحدة مما كان يقوله، فشعروا بالملل وبدأوا يتحدثون فيما بينهم. لم يكن الأمر كما توقعت أن يكون عليه الاستماع إلى رجل إله مستنير.

لقد أتيت إلى الهند على أمل الحصول على بعض التوجيهات حول كيفية التعمق في إدراك "أنا لست شخصًا" الذي مررت به قبل بضعة أشهر، لكنني لا أعتقد أن ساي بابا سيكون ذا فائدة كبيرة. أشعر بالإحباط لأنني لا أستطيع إلا المشاهدة كجزء من حشد كبير، بينما ما أشعر أنني أحتاجه حقًا هو محادثة هادفة وجهاً لوجه.

أحب قراءة حوارات نسرغاداتا في كتاب *"أنا ذلك"* لأنها عبارة عن مناقشات حقيقية مع مجموعة صغيرة من الأشخاص الذين يطرحون عليه أسئلة عميقة ويجادلون في إجاباته. من المؤسف أن "السيد الطبيعي" قد مات، لأن روح التساؤل هي ما تجذبني.

يبدو أنه لا أحد يشك في الأمور أو يطرح أسئلة صعبة في بوتابارثي. يبدو أن الجميع سعداء باتباع القواعد، مهما بدت مجنونة. على سبيل المثال، عندما مرضت توري، سررت كثيراً عندما اكتشفت أن طبيباً هندياً كان يعيش بجوارنا في المعبد. لكنه لم يعتني بتوري لأنها كانت امرأة وهو رجل، لذلك لم يكن ذلك مسموحاً به. ما هذا الجنون؟!

عندما حملتها في النهاية إلى هذا المستشفى، حاول اثنان من الاتباع الهنود جاهدين منعي من الدخول، لأنني كنت رجلاً أدخل من مدخل النساء. لم يكن لكون صديقتي بالكاد تستطيع الوقوف أي أهمية في نظرهم. لكن صحتها كانت أهم بالنسبة لي من جنون العظمة الجنسي لديهم، لذلك شققت طريقي ووجدت طبيباً أسترالياً استطاع أن يرى أنها بحاجة إلى عناية عاجلة.

أنا الآن أجلس وأنتظر بينما تتلقى العلاج، وقد أصبحت مهووسا بهذا الكتاب الذي يقرأه الرجل الأمريكي. لماذا أنا منجذب إليه إلى هذا الحد؟ لا يوجد شيء مميز في شكله. في النهاية، أتغلب على تحفظي الإنجليزي وأسألت بأدب:

"أعتذر عن إزعاجك، ولكن ما هو هذا الكتاب؟"

تفاجأت عندما أجاب،

"هل سمعت من قبل عن سري نسرغاداتا مهراج؟"

أخبرته أنني بالتأكيد فعلت ذلك، وأنني أعتبره أحد أعظم فلاسفة القرن العشرين. فشرح قائلاً:

"هذا الكتاب من تأليف أحد طلابه، راميش بالسيكار. لا يعرفه الكثير من الناس، لكنني أعتقد أنه شخص استثنائي. هو مصرفي متقاعد يعيش في مومباي. يقضي بضع ساعات في شقته معظم الصباحات مع الناس. ينبغي عليك زيارته أثناء وجودك في الهند. سأعطيك عنوانه إذا أردت."

إنها لحظة استثنائية. أشعر وكأن الكون كان يستمع إلى قائمة أمنياتي وقرر في هذه المناسبة أن يمنحني ما أريد. من المقرر أن نعود إلى إنجلترا جواً خلال يومين عبر مومباي. إذا كانت توري قادرة على السفر وغادرنا على الفور، فسيكون لديّ وقت كافٍ لرؤية راميش أثناء وجودي في الهند. سيكون الأمر أشبه باندفاع جنوني، لكنه قد يكون ممكناً. يا رجل، الأمر يستحق المحاولة.

يبدو أن وقتي في بوتابارثي قد انتهى به الأمر إلى أن يكون سحريًا بشكل غريب في نهاية المطاف، لذلك لا أعرف ماذا أفكر بعد الآن. وهذا شعور جيد، لأنه عندما أعرف أنني لا أعرف، أبدأ بالاستيقاظ.

كل شيء يحدث

لقد تركت أنا وتوري والديّ في مطار مومباي لأننا بحاجة إلى التحرك بسرعة، وإلا فلن نصل إلى وجهتنا في الوقت المحدد. ينطلقان للبحث عن فندق لقضاء الليلة بينما نستقل عربة ريكشو آلية، تُعرف محلياً باسم "توك توك"، ونبدأ رحلة مثيرة عبر الشوارع الصاخبة. يبدو أن سائقي التوك توك لديهم دائماً رغبة سرية في الموت، حيث ينحرفون ويتجاوزون المركبات الأخرى كما لو كانوا يتسابقون في سباق رالي. لكن في هذه المناسبة أنا في عجلة من أمري، لذلك لا أمانع.

عند وصولنا، اشتريت بعض الزهور من بائع متجول، لأنني سمعت أنه من الأدب في الهند أن تأتي ومعك هدية للمعلم. ثم، وأنا أشعر بالحرج من هذه الباقة في يدي، أقرع الجرس للعنوان المكتوب بخط رديء على قطعة الورق المجعدة التي أتمسك بها. لقد تأخرنا أكثر مما كنت أتمنى، لكننا هنا.

استقبلنا رجل أمريكي ذو مظهر ودود في شقة متواضعة. يجلس في الداخل عدد قليل من الغربيين، معظمهم من الألمان؛ إلى جانب رجل هندي أنيق المظهر ذو شعر أبيض يجلس على كرسي هزاز. أشعر بالحماس واليقظة، كما لو أن شيئاً مهماً على وشك الحدوث.

يتمتع راميش بالسيكار بهالة من الهدوء والسلطة المتواضعة. إنه مختلف تماماً عن نسرغاداتا، وهذه علامة جيدة. أعجبتني فكرة أن يختار هذا الرئيس المتقاعد والمتطور لبنك الهند أن يصبح تلميذاً لشخص يبيع سجائر رخيصة في الأحياء الفقيرة.

عندما دخلنا، رحب بنا راميش بأدب، وتوقف عن المحادثة التي كان يجريها قبل وصولنا، وأوضح أنه ينوي الآن التحدث معي. بدأ كل شيء بطريقة عفوية، حيث سألني عما أفعله لكسب رزقي. أوضح أنني أصبحت مؤلفاً مؤخراً. يبدو عليه بعض الفضول ويسأل كيف حدث ذلك. أقول: "لقد حدث ذلك فحسب"، فيبتسم ابتسامة عريضة، كما لو أن هذا الرد يخبره بشيء يحتاج إلى معرفته.

ثم أتابع شرحي بأن كتابي الأول قد نُشر للتو. إنها نسخة جديدة من كتاب "تاو تي تشينغ"، وهو عمل صيني قديم من تأليف معلم أسطوري يدعى لاو تزو، والذي كنت أدرسه منذ مراهقتي. كنت أرغب في قراءة هذا النص الغامض على خلفية صوتية، كجزء من تجاربي مع الموسيقى والكلمة المنطوقة، لكنني لم أتمكن من العثور على ترجمة شعرت أنها مناسبة، لذلك قمت بتفسيري الخاص. اقترح عليّ صديق كاتب أن أرسل المخطوطة إلى وكيله الأدبي لاستكشاف إمكانية نشرها. وبمحض الصدفة الغريبة، وصل كتابي إلى مكتب الوكيل في نفس الوقت الذي وصلت فيه رسالة من ناشر تقول إنهم يبحثون عن نسخة جديدة من كتاب "تاو تي تشينغ".

يتجاهل راميش الآخرين في الغرفة ويستمع بانتباه. ثم سألني مباشرة جداً: "إذن يا تيم، ماذا يمكنني أن أفعل لك؟" الجو في الغرفة مشحون بالحماس. أنا متأكد حدسياً أن هذه فرصتي لإجراء حوار معمق مع فيلسوف يعرف حقاً ما يتحدث عنه. لذا أروي تجربتي الأخيرة "أنا لست شخصًا" وأنتظر تعليقاته.

خلال الساعة التالية، انخرطت أنا وراميش في حوار مكثف أعلم أنه سيغير حياتي. أنا مع رجل أدرك بوضوح زيف وهم الانفصال. إنه يرسم رؤية للعالم حيث يحدث كل شيء كوحدة متكاملة ومتطورة. لا يوجد في الحقيقة شخص يُدعى "تيم" وهو فرد منفصل يتمتع بإرادته الحرة الخاصة. الشخص الذي أبدو عليه هو جزء من الطبيعة. يتحدث راميش ويستمع تيم بنفس الطريقة الطبيعية التي تشرق بها الشمس ويدور بها العالم. لا يوجد رجل صغير في رأسي يختار أن يقول هذا أو يفعل ذاك. لا يوجد "فاعل".

يرشدني راميش إلى فهم عميق للتعاليم الخالدة لـ "لا ذات". لكن مراراً وتكراراً، وبلهجته الهندية الرقيقة، يذكرني قائلاً: "لا تسيئ فهم الأمر، فهذه مجرد مفاهيم". يريد أن يتأكد من أننا لن نعلق في جدال فكري عقيم. يريدني أن أرى ما وراء الأفكار وأن أدخل في الغموض... مع ذلك، بعد التفكير في الأمر، لست متأكدًا مما إذا كان *يريد* أي شيء بالفعل. يبدو أنه يستمتع باللعب فحسب.

تتردد كلمات راميش "لا يوجد فاعل" في ذهني، تمامًا كما فعلت كلمات نسرغاداتا "أنت لست شخصًا" من قبل. لطالما افترضت أن تيم كان فاعلاً مختاراً يتخذ قراراته، لكنني الآن أرى الأمور بشكل مختلف. بينما أركز انتباهي على اللحظة الحالية، أدرك أن أفكاري بدأت للتو في الظهور. أنا لست من يقوم بالتفكير. التفكير يحدث. وبما أن جميع أفعالي الإرادية تنبع من أفكاري، فهذا يعني أنها تحدث بشكل طبيعي أيضاً.

في لحظة إدراك مفاجئة، فهمت ما كان راميش يقوله لي. إن إدراك "عدم الفاعل" يوقظني على الوحدة. إلا أنه لا يوجد "تيم" لإيقاظه. الاستيقاظ يحدث. أشعر بنشوة هادئة، وقبول غير مشروط، وشعور عميق بالراحة. أنا متحرر من الأحكام، لأنه لا يوجد أحد ألومه. أنا متحرر من الشعور بالذنب، لأنه لا يوجد أحد لألومه. لم أعد باحثاً في رحلة روحية، لأنه لا يوجد أحد لأضله أو أهتدي به. وهذا الإدراك هو التنوير... لكنه لا يحدث لأحد... وهذا أمر مضحك للغاية.

عندما يحين وقت الرحيل، أشعر بامتنان يفوق الوصف. ثم أخذني راميش إلى غرفة مجاورة وأعطاني نسخة من الكتاب الذي كان الأمريكي يقرأه في بوتابارثي. إنها ترجمة لنص سنسكريتي يسمى *أشتافاكرا غيتا*، والذي أطلق عليه راميش اسم *"ثنائية من واحد"*. هذا عنوان رائع لأنه يجسد تماماً مفارقة حديثنا معاً.

وبينما كنت أغادر، اقترب مني الناس بحماس ليخبروني أن هذا كان أحد أفضل الحوارات التي سمعوها على الإطلاق. ويؤكدون لي أن راميش كان يلمح إلى أنني سأفهم الأمر بالتأكيد. لكن هذه تبدو فكرة غريبة، إذ لا يوجد "أنا" لأحصل على أي شيء. كل شيء سيتكشف بشكل طبيعي كما يجب. لا يوجد شخص اسمه تيم ليفعل أي شيء حيال ذلك.

لقد استمتعت توري بلقاء راميش، لكن بالنسبة لي كانت تجربة محورية. لا أصدق أن فهمي قد تغير جذرياً في ساعة واحدة فقط. لقد ساعدني راميش حقاً على فهم الجوهر البسيط لفلسفة أدفايتا أو "ليس اثنين". أبتسم عند التفكير في أنني، بعد أن كتبت نسخة من كتاب "تاو تي تشينغ"، قد قابلت للتو لاو تزو حيًا. رجل يعرف أن كل شيء هو تدفق واحد للحياة... التاو... طريقة الأشياء.

بينما كنت أسير أنا وتوري في المدينة الصاخبة، شعرت وكأنني أطفو بدلاً من أن أسير لأن ساقي بدت وكأنها تتحرك من تلقاء نفسها. أحتاج إلى الجلوس بهدوء واستيعاب ما حدث للتو، لذلك أبحث حولي عن مكان أهرب منه من الضوضاء والشمس الهندية الحارقة. عبر الطريق المزدحم رأيت مكتبة كبيرة، واقترحت أن ندخل. بمجرد دخولنا، شعرت بنسيم بارد من مكيف الهواء. ثم لفت انتباهي لشيء ما، فتوقفت مذهولاً.

نسختي الجديدة من كتاب "تاو تي تشينغ" هي أول كتاب أنشره، وكنت أتطلع سراً إلى العثور عليه معروضاً للبيع في مكتبة. لم يحدث هذا قط لأنه مجرد منشور صغير واحد من بين آلاف الكتب التي تُطبع كل أسبوع. لكن الآن، بعد كل هذه المسافة من الوطن، وبعد أن التقيت للتو بتجسيد للحكمة الطاوية، ها هو كتابي أمامي، معروض بشكل بارز عند مدخل المتجر.

تلاعب الأشكال

لقد مرت سنوات عديدة منذ أن التقيت براميش، وما زلت أجد أنه عندما أرى أنه "لا يوجد فاعل"، أستيقظ على الوحدة. في وحدة الأشياء، لا يوجد أفراد منفصلون للقيام بهذا أو ذاك. كل شيء عبارة عن تدفق واحد للأشكال. ألقِ نظرة بنفسك الآن:

انغمس في غموض اللحظة، وكن واعياً بوعيك.

كن واعياً... شاهد تدفق الألوان والأشكال والأصوات والأفكار.

تخلَّ عن فكرة أنك "فاعل" في أي شيء، وبدلاً من ذلك شاهد كل ما يحدث بدون تدخل.

أدرك أن تجربتك هي حدث متطور واحد، حيث تتكشف كل الأمور كما يجب أن تكون.

تقرأ عيناك هذه الكلمات كجزء طبيعي من التدفق الواحد للمظاهر.

تنشأ أفكارك وردود أفعالك كجزء طبيعي من التدفق الواحد للظواهر.

إن هويتك المنفصلة كشخص هي جزء لا يتجزأ من اللعب غير الشخصي للأشكال.

من هذا المنظور، لا يوجد "أنت" الذي يختار القيام بهذا أو ذاك. أنت الوعي الذي يشهد العالم بشكل سلبي.

الكل واحد وأنت تلك الوحدة.

لا أحد مستنير

سأظل ممتنًا دائمًا لراميش لأنه أظهر لي أن السر المتناقض للتنوير هو إدراك أنه لا يوجد "تيم" ليتم تنويره، لأن الكل واحد. كان هذا إدراكًا هامًا، غيّر فهمي لرحلة الاستيقاظ. في السابق كنت أشعر أن هناك شيئاً ما يجب علي فعله لأستيقظ على الوحدة. والمفارقة أن العكس هو الصحيح. كنت بحاجة إلى أن أرى أنه "لا يوجد فاعل".

لطالما شعرت بإيحاءات قوية بالوحدة عندما دخلت في حالة اليقظة العميقة - لكنني الآن وجدت نفسي منغمسًا في الوحدة، وبدا الفرد المنفصل المعروف باسم "تيم" أقل أهمية. شعرت أن رحلة صحوتي قد انتهت لأنني رأيت أنه لا يوجد أحد ليقوم بهذه الرحلة. سرعان ما اكتشفت أنني كنت مخطئاً في هذا الأمر وأن الطريق لا يزال طويلاً. لكن قبل أن أستكشف كل ذلك، أريد أن أخبركم عن آخر كلمات راميش لي، لأنها تجعلني أضحك.

هذا لن يحدث

إنه صباح اليوم التالي لاجتماعي الأول مع راميش، وقد أتيحت لنا الفرصة لإجراء محادثة قصيرة أخرى، والتي عززت فهمي لما حدث بالأمس. الآن أقول شكراً لكم ووداعاً، لأننا سنطير إلى إنجلترا في غضون ساعات قليلة. وبينما نغادر، أقدم لراميش نسخة من كتابي "تاو تي تشينغ"، الذي صادفته بالصدفة في المكتبة. رفض قائلاً إنه يملك بالفعل الكثير من الكتب، فأعطيتها للأمريكي الودود الذي بدا مسروراً للغاية. ثم انتهزت الفرصة لأطرح على راميش سؤالاً أخيراً:

"ماذا عليّ أن أفعل الآن؟"

وأنا أتحدث، أدرك أن هذا سؤال سخيف. أمضى راميش الساعتين الماضيتين وهو يخبرني أنه لا يوجد ما يمكن فعله لأن كل شيء يحدث من تلقاء نفسه. يجيب بطريقة عابرة،

"لا تقلق بشأن هذا. عد للوطن. انصرف إلى حياتك. تزوجا وأنجب أطفالا."

أبتسم بأدب وأنا أفكر في نفسي،

لن يحدث ذلك.

❍ ❍ ❍

الحياة العائلية

إنه يوم الجمعة العظيمة. الشموع تتلألأ، وموسيقى "ميزيريري" لأليجري تُعزف بهدوء. أنا أمسك بزوجتي، ديبي، لدعم جسدها في حوض الولادة. إنها منهكة بهدوء وأنثوية متألقة. تستريح الطفلة برفق على ثديي ديبي، ويكاد أنفها الصغير يلامس أنفي. أشعر بأنفاسها اللطيفة تلامس خدي. في حضرة هذه البراءة، أشعر بالرهبة والإجلال. ثم فتحت عينيها لأول مرة ونظرت مباشرة في عيني.

بؤبؤا عينيها ممرات سوداء إلى فراغ لا نهاية له، وأنا أغوص فيه. أنا أسبح في محيط من الغموض. هذه هي لحظة لقائنا؛ واقع في الحب فوراً، وبشكل كامل، وبدون أي شروط. سأضحي بحياتي من أجل ابنتي دون تردد. سأكرس حياتي لها حتى آخر أنفاسي. لقد سافرت حول العالم بحثاً عن المعنى والعجائب، ومع ذلك، هنا في غرفة جلوسي المألوفة، توجد معجزة أعظم مما كنت أحلم به على الإطلاق.

قبل بضعة أيام كنت أقود السيارة عندما بدأت أغنية "She's the One" لروبي ويليامز بالبث على الراديو، وفجأة بدأت أبكي بشكل لا يمكن السيطرة عليه. كنت أعلم أنني سأقابل قريباً أهم امرأة في حياتي، وها هي الآن. أكثر مثالية مما كنت أتخيل. جميلة لدرجة أن الدموع تتدفق من جديد في عيني.

أنا في أوائل الأربعينيات من عمري، وقد عشقت أن أكون أباً منذ أن التقيت بديبي وتبنيت ابنها الصغير، بو، قبل ثلاث سنوات. لقد وقعت في حب كليهما على الفور، كما هو الحال الآن مع هذا الملاك الذي أمامي. لم يسبق لي أن فكرت في أن أصبح أباً. لم تكن الحياة الأسرية مناسبة لي لأنني كنت مشغولاً للغاية باللعب على الحافة. أنا الآن ممتن للغاية لأن حياتي لم تسر كما خططت لها.

تُسلّم القابلة الطفلة إلى بو، الذي يبلغ من العمر الآن خمس سنوات، فيحتضن أخته بين ذراعيه الصغيرتين الآمنتين. أحبهما كثيراً لدرجة تؤلمني. أخبرنا بثقة أن الطفلة ستكون فتاة تولد في عيد الفصح، لكننا لم نصدقه لأن موعد ولادتها كان قبل ذلك بأسابيع. لكن بو كان محقاً. ويبدو الأمر وكأنه مصادفة كبيرة أنني أكتب كتابًا عن صوفيا، إلهة الحكمة المسيحية في الأساطير الغنوصية، لأنني هنا وجهاً لوجه مع الإلهة المتجسدة. سنسميها "صوفيا" لأن هذا هو اسمها بالفعل. هذا يوم جمعة سعيد للغاية بالفعل. أفضل يوم في حياتي.

عالم البراز

إنها منتصف الليل، وأنا أتعثر من غرفة نومنا إلى الحمام وفي يدي طفل مبلل جداً وفي الأخرى حفاضة نظيفة. الطفلة تبكي، وصوتها حاد للغاية لدرجة أنه يبدو مصمماً بشكل مثالي لجعل تجاهلها أمراً مستحيلاً. كيف يمكن أن يصدر مثل هذا الصوت العالي من فم صغير كهذا؟ لا أعرف كيف تتمكن ديبي من تجاهل كل ذلك والبقاء نائمة. لكنني سعيد لأنها تفعل ذلك، أو على الأقل تتظاهر بذلك، لأنها أكثر إرهاقاً مني وتحتاج بشدة إلى الراحة.

وصلت إلى الحمام وأنا شبه واعٍ، ووضعت الطفلة على سجادة تغيير الحفاضات لإزالة حفاضتها. إنها تفيض ببراز كريه الرائحة وحلو المذاق. لكن أي شعور بالاشمئزاز تجاه وظائف الجسم سرعان ما اختفى بمجرد أن بدأت هذه الرحلة إلى أرض البول والبراز والقيء. أنظفها، وأضع لها الحفاضة الجديدة، فيتوقف البكاء. ثم أعود متعثراً إلى غرفة النوم وأضعها في سريرها.

هي الآن هادئة، وأنا أجلس أحدق في ملامحها الدقيقة. الأبوة مسؤولية تتطلب الكثير من الجهد، لكنني أقوم بكل هذا دون تردد. سأفعل أي شيء من أجل هذه الحزمة من الدموع والابتسامات. أنا خادمها المطيع. أشعر وكأنني في حضرة بوذا صغير يعلمني المعنى الحقيقي للحب.

بدأت أفكاري المتعبة تستكشف المفارقة في حياتي الجديدة. لا أستطيع التأمل لأيام كما كنت أفعل عندما كان لدي الكثير من الوقت. أنا مشغول جداً بالحياة المنزلية و"جلب لقمة العيش" ... أو في حالتي، البديل النباتي. ومع ذلك أشعر بأنني أكثر حيوية من أي وقت مضى، على الرغم من أنه في كثير من الأحيان لا يوجد متسع كبير للشعور بالرحابة. هذا ليس ما كنت أتوقعه.

عندما كنت أصغر سناً، كانت لدي فكرة أنه إذا أردت أن أكون باحثاً روحياً "من الدرجة الأولى"، فأنا بحاجة إلى أن أصبح نوعاً من الرهبان وأكرس نفسي بكل إخلاص للسعي وراء التنوير. كانت الحياة العادية في العالم كـ"رب أسرة" مخصصة للباحثين "من الدرجة الثانية" الذين لم يكونوا على قدر التحدي الحقيقي. الآن أشعر أن العكس هو الصحيح.

أردت أن أصبح راهباً حتى أتمكن من الانغماس في الحب الإلهي. الآن أصبحتُ أحد الوالدين وأشعر بالكثير من المودة الطبيعية لدرجة أن قلبي يفيض بها. أردت أن أضحي بحياتي على مذبح الخدمة المتفانية. أجد نفسي الآن أغير الحفاضات في منتصف الليل، دون أي تفكير في نفسي أو في مدى التعب الذي أشعر به، وأسلم نفسي طواعيةً لهذا الكائن الآخر الذي أهتم لأمره. ولا يوجد أي شيء روحي في الأمر. كل شيء طبيعي تماماً.

برود وانفصال ودفء إنساني

لقد كنا أنا وبو نلعب ونتشاجر بصخب شديد، وقد أسقطنا للتو خزانة كتب، مما أدى إلى إحداث فوضى في المنزل. انقذت ديبي بو من الصدمة بالعزاء والقبلات، تاركة إياي جالسا بين كومة من الكتب. ألتقط واحدة لأبدأ عملية إعادتها إلى مكانها. إنه كتاب عن الزن أملكه منذ سنوات، ولا أستطيع مقاومة تصفح صفحاته.

يبدأ الكتاب بقصة تعليمية أعرفها جيداً، لأنني كنت أجدها ملهمة. لكن عندما أفكر في الأمر الآن، أجده مزعجاً إلى حد ما.

"كانت هناك فتاة صغيرة حملت من صبي. وفي حالة ذعرها لحمايته، زعمت أن الأب كان راهباً بوذياً يحظى باحترام كبير ويعيش كناسك على الجبل بالقرب من قريتهم. استشاط القرويون غضباً، وعندما وُلد الطفل، أخذوه إلى أعلى الجبل لمواجهة الراهب. قالوا: "هذا طفلك، لذا يمكنك إعالته أنت، وليس نحن". وبقبول هادئ، أخذ الطفل وقال ببساطة: "ليكن ذلك".

حتى الآن، لا تزال القصة مؤثرة بالنسبة لي. أود أن أكون هذا الحكيم الهادئ، الذي يسمح للحياة بأن تكون كما هي بمحبة. لكن هناك المزيد...

"بعد سنوات عديدة، شعرت الفتاة بخجل شديد لدرجة أنها اعترفت بكذبتها. شعر القرويون بالخزي الشديد مما فعلوه. فعادوا إلى الراهب، وطلبوا منه الصفح، وأخبروه أنهم سيأخذون الطفل ويربونه بأنفسهم. وبكل برود أعصاب، أجاب الراهب: "فليكن كذلك".

عندما قرأت هذه القصة التعليمية في شبابي، تمنيت أن أصل إلى مثل هذا الانفصال الخارق. لكن الآن لدي ابن بالتبني، وإذا طرق أي شخص بابي ليأخذه مني، فلن أقول: "فليكن". سأقول لهم: "مستحيل!"

لا يسعني إلا أن أشعر بأن هناك شيئاً مفقوداً من فلسفة تُقدّر الانفصال البارد أكثر من دفء الارتباط الشخصي. أعدتُ كتاب "زين" إلى الرف. لقد كان الأمر مهماً بالنسبة لي في الماضي، لكن الأفكار الآن تبدو غريبة، وكأنها من زمن وثقافة آخرين. إن كوني أباً يغيرني، لأنه يجعلني أدرك كم أحب هذا الحلم بالانفصال.

بالنظر إلى الكتب المنتشرة حولي، أشعر بأنني مضطر لمواجهة حقيقة أن هناك خطأ ما في فلسفة الوحدة الخالدة التي كنت أدرسها طوال هذه السنوات. في جوهرها يوجد رفض ضمني، وأحياناً صريح، للعالم وللحياة الشخصية. هذا كتاب عن بوذا، الذي تخلى

عن عائلته ليصبح راهباً متقشفاً. إليكم قصة عن يسوع، الذي طلب من تلاميذه أن يتركوا عائلاتهم ويتبعوه. حسنًا، أنا آسف يا رفاق، لكنني لست مستعدًا لذلك. لا أعتقد أنه ضروري، ولا أشعر أنه صحيح.

عاد بو وساعدني في إعادة الكتب إلى الرف. الكتاب الذي بين يدي يُسمى *التنوير غير الثنائي*. غالباً ما تقول التقاليد الروحية إنه يجب علينا أن نرغب في التنوير أكثر من أي شيء آخر. لكنني لا أرغب في أن أكون مستنيراً أكثر مما أرغب في رعاية أطفالي. إذا كان عليّ الاختيار بين حياتي الشخصية والوحدة غير الشخصية، فسأختار أن أكون تيم مع عائلته وهمومه اليومية. لكنني لا أريد اتخاذ هذا الخيار - أريد أن أستيقظ على *كلاهما* الوحدة وأن أنخرط بشغف في حياتي الشخصية كفرد منفصل.

أحمل الآن في يدي كتاب "*ثنائية الواحد*" لراميش بالسيكار، والذي أضعه على الرف بجانب كتاب "*أنا ذلك*" لسري نسرغاداتا مهراج. وهذا يجعلني أشعر بالحيرة بشأن "خياري". إذا كان كل شيء يحدث بشكل عشوائي، فإن الاختيار يصبح وهماً. لقد رأيت هذا الأمر صحيحاً من خلال تجربتي الشخصية المباشرة. ومع ذلك، فأنا أختبر أيضاً حقيقة الاختيار الشخصي في كل لحظة. أحتاج إلى فلسفة جديدة تساعدني على التوفيق بين هذين الواقعين المختلفين. لقد علمتني فلسفة الصحوة التقليدية كيف أرى من خلال وهم الانفصال إلى الوحدة البدائية. لكنني الآن أريد أن أعبر عن فلسفة تعكس أيضاً حبي لحلم الحياة.

الحكمة الأنثوية

أنا وزوجتي نستمتع بمتعة نادرة تتمثل في الخروج لتناول وجبة معًا لأن والدتي ترعى الأطفال. إنها جدة رائعة وهم يحبونها كثيراً. تستغرق ديبي وقتاً طويلاً في تحديد ما ستطلبه، كما تفعل عادةً، لكنني أستمتع بفرصة التمتع بالنظر إلى ملامحها الجميلة. منذ أن عرّفتني على الحياة الأسرية، أصبح عالمي أكثر ثراءً، وأنا ممتن للغاية.

ما أحبه في ديبي هو أنها مختلفة عني. إنها لا تفكر في كل شيء مثلي، لكنها تتمتع ببصيرة ثاقبة. إنها ليست روحانية بشكل واضح؛ إنها فقط مليئة بالحب. أمي كذلك. وأنا منبهرة بحكمتهن الأنثوية الفطرية.

مع تقدمي في السن، أصبحت أرى الأشياء بعيون جديدة، مما يمنحني منظوراً جديداً لماضيّ. أحد الأشياء التي أعجبتني في راميش هو أنه كان رجلاً عائلياً، وليس سوامياً عازباً يرتدي رداءً برتقالياً. لكن بالنظر إلى الماضي، أشعر أن هناك شيئًا مفقودًا من فلسفته، أو على الأقل من فهمي لها. إن رؤية الحياة كوحدة غير شخصية أمرٌ مُحررٌ بشكلٍ رائع، لكنها قد تبدو باردةً لدرجة أنها تجعلني أرتجف.

أتذكر امرأة في مومباي توفي زوجها، فجاءت إلى الهند لتضع رماده في نهر الغانج. كانت في حالة حزن واضحة، فسألت راميش عما يجب عليها فعله. قال لها أن تنسى الأمر وأن ترى حقيقة وهم الذات المنفصلة. هذا الأمر جعلني أشعر بعدم الارتياح، وشعرت بالارتياح عندما ذهب الأمريكي اللطيف لمواساتها بعد ذلك. أتساءل كيف كنت سأشعر لو كانت تلك الجرة تحوي رماد أحبائي؟

ثم سألت فتاة: "ماذا عن الحب؟" أجاب راميش بعفوية: "الحب هو عكس الكراهية"، ثم غيّر الموضوع. لكن بالنسبة لي، الحب هو أكثر من ذلك بكثير. منذ تجربتي العميقة في اليقظة وأنا صبي، كان الحب دائماً في صميم حياتي. عندما أكون في حالة يقظة عميقة، يغمرني الحب. إن أهمية الحب هي الشيء الوحيد الذي كنت متأكدًا منه دائمًا.

عندما عدت من اجتماعي مع راميش، كنت متحمسًا للغاية لما أطلعني عليه لدرجة أنني أخبرت جميع أصدقائي، بمن فيهم ثيو سيمون وشانون سمي من فرقة الاحتجاج الشعبي "Seize The Day". كان ثيو وشانون ذاهبين إلى الهند، لذلك زارا راميش في مومباي. تمامًا كما حدث عندما تحدثت أنا وتوري مع راميش، استوعب ثيو تمامًا فكرة الوحدة غير الشخصية، لكن شانون لم تستوعبها. في ذلك الوقت، ظننت أن الفتيات قد فاتهن الكثير. لكن يبدو لي الآن أن هؤلاء النساء كنّ يلاحظن شيئاً لم نلاحظه نحن الرجال.

إليك إحدى طرق رؤية الموقف: الحكمة الذكورية تتعلق بالتواصل مع الوحدة غير الشخصية، لكن الحكمة الأنثوية تتعلق بحب العالم الشخصي. عندما أفكر في عائلتي، أعرف أنني أريد كليهما. أريد أن أستيقظ على الوحدة وأن أنخرط بشكل كامل في الدراما الحميمة لحياتي الشخصية. هذا ما علمتني إياه إلهتي الصغيرة.

الرحمة الشاملة والمودة الشخصية

أخذت أفكاري في نزهة إلى هدوء الليل. هناك خطأ ما، وهذا يبدو صحيحاً. أنا مشتعلٌ بشعورٍ من الارتباك المُطهِّر. أرحب بهذا الارتباك لأنه يدفعني إلى رؤية المزيد عن حياتي المتناقضة. أحتاج إلى إيجاد فلسفة للوحدة تكون واسعة بما يكفي لتشمل حبي للانفصال.

لقد تأخر الوقت، وطريقي مضاء بضوء مصباح ساطع لدرجة أنه يحجب النجوم. أجد نفسي مفتوناً بصفوف المنازل التي لا نهاية لها. المدينة مهجورة لأن الجميع قد لجأ إلى عالم صغير ودافئ محاط بأربعة جدران. وأنا أتخيل ما يكمن وراء الستائر التي تغطي النوافذ.

أناس مختلفون، حياة مختلفة، لكل منهم شغفه الخاص ومشاكله المحددة. كل منزل فريد من نوعه، ومع ذلك كل منزل متشابه... مليء بالشوق والراحة، والصراع والغفران، والخيانة والإخلاص، والقلق والبطولة، والخدر والعاطفة، والرعب والتلفزيون. أعشق الثراء المختلط لهذا الحلم المؤثر.

أحب هؤلاء الغرباء في غرفهم الخاصة، على الرغم من أنني على الأرجح لن ألتقي بهم أبداً. لقد سعيت طوال حياتي إلى تنمية هذا التعاطف غير المشروط، ولكن من الواضح الآن أنني أريد أيضاً المودة الشخصية. أحتاج أن أحب وأن أحب من هذه المرأة بالذات لأنها *زوجتي*، ومن هؤلاء الأطفال بالذات لأنهم *أبنائي*.

إن فلسفة الوحدة التقليدية لديها الكثير لتقوله عن الحب الكوني. لكن لا يبدو أن هناك مجالاً كبيراً للحب الشخصي. وهذا يقلقني... ثم توقفت فجأة أمام رسمة جرافيتي رُشّت على جدار فناء الكنيسة. يجعلني ذلك أبتسم لأنه يعكس إدراكي بأن التعاطف العام وحده لا يكفي:

"يسوع يحبك

لكنه مع ذلك يحب الجميع.

❍ ❍ ❍

العيش الواعي

المنظر جميل. أنا في أيرلندا الشمالية، في بلدة تسمى نيوكاسل، حيث "تمتد جبال مورن إلى البحر" كما تقول الأغنية القديمة. أنا في أوائل الأربعينيات من عمري، وأتأمل المحيط الهائج من شرفة شقة جديدة متألقة، حيث أقيم لبضعة أسابيع للعمل على كتاب أريد كتابته.

لقد أعارني الشقة رجل رائع يدعى ديس رايس، والذي اشترى لي أيضاً جهاز كمبيوتر محمول ماك جديد تماماً للعمل عليه. أصبح صديق عزيز آخر، شون رينولدز، "راعياً" لي، وقد منحني ذلك عاماً كاملاً دون أي مخاوف مالية لأتمكن من تطوير أفكاري بشكل كامل. إن حياتي كفيلسوف ستكون مستحيلة لولا هذا الدعم السخي.

على مدى العقد الماضي، كتبت العديد من الكتب عن الفلسفة الروحية، موضحًا أن جميع التقاليد الصوفية في العالم تدور أساسًا حول الاستيقاظ على الوحدة. في السنوات الأخيرة، اشتهرت بكتبي الأكاديمية الشعبية حول الغنوصية المسيحية، والتي كتبتها مع صديقي القديم بيتر غاندي.

لقد كان من دواعي الشرف أن أقوم بهذا العمل معه، لأنني أشعر أنه من المهم للغاية مراجعة الفهم التقليدي للمسيحية بشكل كامل. لكن شغفي الحقيقي يكمن في غموض اللحظة... وليس في الماضي. ولهذا السبب أنا هنا في أيرلندا الشمالية أعمل على كتاب فلسفي متجذر في دراسة تجريبية للحاضر.

أريد أن أجد طريقة لأخذ الناس إلى الحالة التي أعيشها بنفسي، حيث أكون *واعياً* أن كل شيء واحد وفي الوقت نفسه مغرمًا بقصة الانفصال. لكنني أجد صعوبة بالغة في القيام بذلك لأنه من السهل أن تبدو أفكاري معقدة ومجردة، على الرغم من أنها في الواقع بسيطة للغاية وتجريبية تمامًا.

أثناء عملي على كتابي الأخير، *يسوع والإلهة المفقودة*، بدأت في صياغة فلسفة حول كل من الاستيقاظ على الوحدة والاحتفال بالانفصال، بناءً على تفسيري للغنوصية القديمة. أنا فخور جداً بهذا الكتاب لأنه يفتح آفاقاً جديدة في نواحٍ عديدة. لكن لا يمكن إنكار أن بعض أجزائه قد يكون من الصعب قراءتها، لأنها تستند إلى مفاهيم قديمة من الماضي البعيد. وهذا ما دفعني إلى كتابة كتاب يستكشف هذه الفلسفة بطريقة معاصرة ... خالية من كل تلك المصطلحات القديمة.

محيط الوحدة

بينما أجلس هنا على الشرفة أشاهد المحيط، أتذكر بيتاً من ترجمة راميش لكتاب *أشتافاكرا غيتا* :

"يا له من أمر رائع! في داخلي، المحيط الذي لا حدود له، تنشأ أمواج الذوات الفردية وفقًا لطبيعتها المتأصلة، وتلتقي وتلعب مع بعضها البعض لفترة من الوقت ثم تختفي."

إنها صورة مؤثرة، وأنا أعرف تماماً ما تعنيه. إن أساس الوجود يشبه محيطًا من الوعي اللاواعي، ينشأ على شكل موجات فردية من الوعي. تبدو موجات الوعي منفصلة، لكن أعماق المحيط واحدة. في حالة اليقظة العادية، أعي أنني الموجة؛ ولكن في حالة اليقظة العميقة، أعي أيضاً أنني المحيط الذي لا يمكن سبر غوره.

أنا موجة واعية، أصعد وأهبط من أعماق اللاوعي كل يوم عندما أستيقظ وأنام. أعتقد أنني، وأنا مستيقظ، أختار وجهتي في رحلة حياتي قبل أن أصطدم بشاطئ الموت. لكن في الحقيقة، كل ما أفعله ليس أكثر من دوامة غير شخصية في بحر الوجود العظيم.

أحب هذا النوع من التشبيهات لأنها تساعدني على تصور ما لا يمكن وصفه. لكن معظم التشبيهات لا تنجح إلا إلى حد معين، وغالباً ما تحمل دلالات غير مرغوب فيها. هذا التشبيه، على سبيل المثال، مثالي للتعبير عن وحدتنا الجوهرية. لكن هذا يجعل طبيعتي الفردية تبدو غير ذات صلة إلى حد كبير، وهذا لا يبدو صحيحاً بالنسبة لي. من المؤكد أن "تيم" هو أكثر من مجرد موجة عابرة على الأمواج العميقة المتلاطمة.

إن استعارة المحيط جميلة للغاية، لكنها ليست عملية للغاية. أجد صعوبة في رؤية نفسي كموجة عندما أدرس تجربتي الحقيقية. أريد أن أجد تشبيهاً يساعدني على فهم العلاقة بين الوحدة والانفصال بطريقة تجريبية، دون التقليل من قيمة الانفصال.

عندما التقيت براميش، لم تكن فلسفة أدفايتا للوحدة تُستكشف على نطاق واسع في الأوساط الروحية الغربية، لكن الأمور تتغير. يوجد الآن العديد من معلمي أدفايتا-الجدد الغربيين الذين قاموا بنشر هذه الأفكار، والعديد منهم جيدون للغاية. لكن المفارقة بالنسبة لي هي أنه مع ازدياد انتشار فلسفة أدفايتا، وجدت نفسي أشعر بأنها تفتقر إلى شيء مهم، خاصة عندما تصور حياتنا الشخصية على أنها خيال لا معنى له يجب تجاوزه.

أتفهم الإغراء برفض الانفصال من أجل الاستيقاظ على الوحدة. الانفصال أمرٌ صعب. أجد أنه من السهل الانغماس في دراما الحياة ونسيان أنه من الممكن الاستيقاظ، لذلك أرغب أحيانًا في دفع الانفصال بعيدًا للهروب من قبضته المقيدة. لكن كل هذا يتغير عندما أصل إلى حالة اليقظة العميقة، لأن هذه بالنسبة لي تجربة حب شامل وكبير. فجأة، أجد أن ما كان سجناً أصبح ملعباً. أحب "وهم" الحياة. لا أريد الخروج؛ أريد أن أتعمق أكثر. أريد حقاً أن أقدر عجائب وجود تيم الفردية.

الحلم الواعي

أجلس في الشقة على طاولة الطعام التي أصبحت مكتبي المؤقت، وأتصفح كومة الأوراق أمامي. لقد كتبت حوالي 20 ألف كلمة لهذا الكتاب، لكنني لست راضياً عنها. أريد أن أكتب كتاباً أصغر بكثير يجسد جوهر الفلسفة التي كنت أطورها، مثل تلك التي كان لها تأثير كبير علي، مثل كتاب تاو تي تشينغ. أريد أن يكون كتابي الجديد موجزاً وواضحاً وسهل الفهم، لذلك أحتاج إلى طريقة بسيطة لنقل أفكاري.

وعندها ينجذب انتباهي إلى فقرة معينة في مخطوطتي، فأشعر باندفاع من الإثارة. الاستعارة التي أحتاجها كانت واضحة أمامي طوال الوقت. لقد كتبت عن ذلك بشكل عابر، لكنني لم أدرك ما فعلته. آخذ هذه الصفحة وأرمي باقي المخطوطة في سلة المهملات. لقد وجدت للتو ما كنت أبحث عنه، لذا فقد تحول كل عملي السابق إلى مجرد ورق مهمل. لكنني لستُ متضايقاً؛ بل أنا سعيد للغاية.

في الفقرة التي احتفظت بها من مخطوطتي الزائدة، أقارن الاستيقاظ بـ "الحلم الواعي". فجأة، يبدو هذا التشبيه مثالياً لوضع أساس فلسفتي. عندما أكون في حالة اليقظة العميقة، أختبر ما يمكن تسميته "العيش الواعي".

في معظم الأوقات عندما أحلم، أكون منغمسًا في أحداث أحلامي الدرامية، ولكن في بعض الأحيان أدرك أنني أحلم وأعرف أنني تيم أتخيل عالم أحلامي. هذا هو الحلم الواعي. وبالمثل، في حالة اليقظة، أكون عادةً منغمسًا في دراما اليقظة الخاصة بي، ولكن في بعض الأحيان أكون واعيًا أيضًا بحالة اليقظة العميقة للوحدة. أعلم أن الحياة ليست كما تبدو - أستطيع أن أرى أنها أشبه بحلم جماعي. أجد نفسي أعيش بوعي.

يكمن جمال هذا التشبيه في أنه يسمح لي برؤية أن لدي قطبين لهويتي بوضوح...

في الحلم، أبدو كشخصيتي الحلمية، لكنني في الحقيقة أنا الحالم.

في حالة اليقظة، الأمر نفسه: أبدو كأنني تيم، لكن هويتي الأعمق هي الوعي، الذي ينبثق من خلاله حلم الحياة.

عندما أحلم بوعي، على الرغم من أنني أعيش الحلم من منظور شخصيتي في الحلم، إلا أنني أعلم أنني في الحقيقة الحالم، لذلك فأنا واحد مع كل شيء وكل شخص في الحلم.

وبالمثل، عندما أعيش بوعي، أعرف أنه على الرغم من أنني أعيش عالم اليقظة من منظور شخصيتي الواعية، إلا أنني الوعي البدائي الذي هو واحد مع كل شيء وكل شخص.

عندما أحلم بوعي، أعرف أنني فرد منفصل في عالم الأحلام، *وفي الوقت نفسه* أنا واحد مع كل شيء في الحلم.

عندما أعيش بوعي، أعرف أنني فرد منفصل في عالم اليقظة، وأنني واحد مع كل شيء في حلم الحياة.

إن تشبيه الحياة الواعية يناسبني حقاً لأنه يتوافق مع تجربتي الفعلية في اليقظة العميقة. وهذا يساعدني على تصور كيف يمكننا أن نستيقظ على الوحدة ونتفاعل مع حياتنا الشخصية كأفراد منفصلين.

عندما أحلم بوضوح، يستمر الحلم. في الحقيقة، لا أريد أن ينتهي الحلم لأنني أستمتع به. الأمر مشابه عندما أكون في حالة يقظة عميقة وأعيش حياتي بوعي. أرى الطبيعة الحالمة للحياة، لكن حلم الحياة لا يتوقف. ولا أريد أن يتوقف الأمر، لأنه عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أقدر حقاً سحر الوجود.

عندما أعيش بوعي، أجد نفسي في مأزق متناقض يتمثل في أنني أعيش حلم الحياة ولكني لا أعيش حلم الحياة في نفس الوقت. ما يحدث في حلم الحياة مهم وغير مهم. أنا مرتبط وغير مرتبط. أنا لستُ غارقاً في هذه الدراما، ولا منفصلاً عنها وغير مبالٍ. أنا منغمس في حياتي، ولكني أيضاً حرّ وواسع الأفق.

عندما أقرأ الأدب الصوفي، غالباً ما يبدو الأمر كما لو أن هدف رحلة اليقظة هو الدخول في حالة تتلاشى فيها الذات المنفصلة تماماً، ويكون هناك لامبالاة منفصلة تجاه الحياة لأنه لا يوجد أفراد منفصلون للاهتمام بهم. لكن هذا ليس ما أعيشه عندما أكون في حالة يقظة عميقة وأعيش حياتي بوعي.

إن كوني مستيقظاً تماماً لا يقلل من تقديري لقصة تيم؛ بل يزيدها. عندما أستيقظ على أعماق طبيعتي الجوهرية، لا يختفي تيم، بل يعود إلى الحياة. أهتم بالحياة أكثر مما أهتم بها في حالة اليقظة العادية، لأنه عندما أغرق في قصتي، أميل إلى أن أصبح مخدرًا لمجرد التأقلم مع المعاناة الكامنة في الانفصال.

إذا انغمست في قصة تيم، أشعر بالخوف والأنانية والاضطراب. لذا أحتاج إلى الخروج من القصة وأن أعي هويتي الأعمق، وهي هوية حرة وواسعة ومسالمة. لكن العملية لا تتوقف عند هذا الحد. الآن أنا مستعد للانخراط حقاً في القصة لأنني أعلم أن كل شيء على ما يرام في الأساس.

كنت أرى هدف مغامرة الاستيقاظ على أنه حالة من التنوير، حيث أذوب في وحدة الأشياء. لكن بالنسبة لي، فإن اليقظة العميقة هي حالة من التنوير المتعالي والحيوية العاطفية. عندما أعيش بوعي، أكون واعيًا بالوحدة وفي الوقت نفسه مغرماً بالانفصال.

تيم الضائع وتيم الواعي

كان التوصل إلى تشبيه بين اليقظة العميقة والحلم الواعي بمثابة لحظة فارقة بالنسبة لي. ثم قمت بتأليف كتاب صغير بعنوان *"العيش الواعي"* والذي لخص جوهر الفلسفة التي أستكشفها معكم الآن بمزيد من التفصيل. منذ ذلك الحين، وجدت أنه من الأسهل بكثير أن أدخل الآخرين في حالة اليقظة العميقة، لأن العيش الواعي هو وصف حي ودقيق لحالة الوعي التي نعيشها عندما نستيقظ.

يتخيل الناس غالباً أنه عندما نستيقظ على الوحدة، فإن تجربة كوننا أفراداً منفصلين ستنتهي بطريقة ما. لكن هذا ليس ما يحدث، وعندما ترفض فرديتنا بعناد أن تختفي، نشعر بالحيرة. بمجرد أن نرى أن هدف الاستيقاظ هو أن نكون واعين بهويتنا المنفصلة كشخص وهويتنا الجوهرية كوعي، يصبح من الأسهل بكثير الاستيقاظ على الوحدة. وذلك لأننا نفهم أنه ليس علينا التوقف عن تجربة ذواتنا المنفصلة. نحن ببساطة بحاجة إلى أن نصبح واعين بوجودنا الأعمق أيضاً.

من ناحية ما، فإن العيش بوعي لا يغير شيئاً: فالحياة تستمر في كونها مزيجاً من الخير والشر، والمتعة والألم، والفرح والمعاناة. لكن من ناحية أخرى، فإن العيش بوعي يغير كل شيء، لأن لدينا منظورًا جديدًا لتحديات الوجود اليومي.

ولتوضيح ذلك، أود أن أخبركم عن شخصين أعرفهما جيداً... تيم الضائع وتيم الواعي.

تيم الضائع أناني. إنه يعتقد أنه مجرد فرد منفصل ويحتاج إلى الاهتمام بنفسه أولاً. هو لطيف مع الآخرين عموماً لأن ذلك يصب في مصلحته الشخصية. لكن عندما تشتد الأمور، يختفي التعاطف تماماً. لسوء الحظ، هذا يعزله عن الحب الحقيقي، لذا هناك فراغ في روحه لا يمتلئ أبداً.

إن تيم الواعي هو محور قصته الخاصة، وعليه أن يتأكد من تلبية احتياجاته الخاصة. لكنه أيضاً شخص متفانٍ، لأنه يدرك أن هويته الجوهرية واحدة مع الجميع، لذلك فهو يريد أن يهتم بالآخرين. وهذه التجربة من الحب العظيم تشفي فراغه الداخلي.

يشعر تيم الضائع بخوف شديد لأنه يعلم أن أشياءً فظيعة حقاً قد تحدث له. هذا الخوف يسيطر على حياته. أحيانًا يكون مجرد قلق كامن، لكنه موجود دائمًا.

يواجه تيم الواعي الكثير من الأمور المخيفة في حياته أيضاً. لكنه يدرك أيضاً هويته الجوهرية، التي هي دائماً آمنة. وهذا يمنحه الشجاعة للتعامل مع الحياة كمغامرة جريئة بدلاً من محنة مرعبة.

يغضب تيم الضائع عندما لا يعامله الناس كما ينبغي. إنه يتوحد مع هويته المنفصلة، لذلك فهو يحميها عندما تتعرض للتهديد. لكن هذا يعني أنه غالباً ما يكون مضطرباً ويتوق إلى السلام.

يتعرض تيم الواعي أحيانًا للإيذاء من قبل الآخرين، ويحتاج إلى حماية نفسه أيضًا. لكنه متقبل للأمر، حتى عندما يكون مضطرباً أيضاً، لأنه يدرك هويته الجوهرية التي تبقى منفصلة وهادئة إلى الأبد.

الاستمتاع بالحياة - الحلم

يا له من فيلم رائع! لقد كنت أشاهد للتو فيلم"*Wings of Desire*" للمخرج ويم فيندرز. إنه بطيء للغاية، وطويل جدًا، وباللغة الألمانية... ظاهريًا، ليست هذه هي المكونات التي تجعله أحد أفلامي المفضلة. لكن المواضيع التي يتناولها هذا الفيلم تجعله تحفة فنية. يستكشف الفيلم عالم الملائكة فوق برلين، والذين لا تراهم إلا عيون الأطفال البريئة. لكن هؤلاء ليسوا ملائكة كما هو متصور عادةً. إنهم شخصيات منعزلة ترتدي معاطف طويلة، تشهد التدفق غير المتماسك لأفكار الناس بينما تواسيهم في محنتهم. وهم يجمعون لحظات الحياة المكثفة مثل قصائد الهايكو الصغيرة. إنها رؤية مؤلمة.

الملائكة متحررة من كل الصراعات والمعاناة التي يعاني منها البشر. لكنهم منفصلون عن شغف الحياة ومتعتها، لذلك يصوّر فيندرز عالمهم بالأبيض والأسود. تتبع القصة ملاكًا معينًا يُدعى داميل، والذي يتخيل كيف سيكون شعوره لو تذوق فنجانًا من القهوة بالفعل، أو غلبته مشاعر معينة، أو كذب. في النهاية، يتوج شوق داميل للتجربة الحسية بوقوعه في حب امرأة... ويتخذ قراره.

يجد الملاك نفسه فجأة في عالم البشر، برفقة درع غريب، وينفجر الفيلم بألوان زاهية. بالنسبة لي، هذا يجسد شيئاً مهماً حول العيش بوعي. مثل الملاك في الفيلم، لكي أشعر بالحيوية، أحتاج إلى التخلص من درع الحماية الذي يعزلني عن ألم ومتعة الوجود. عندما أنعزل عن الحياة وأكتفي بمشاهدة ما يحدث، أشعر بسكينة منفصلة، لكن الحياة قد تصبح بلا ألوان. لا أشعر بالحياة إلا عندما أدخل في دوامة المشاعر الجياشة والروابط الشخصية التي ترافق المغامرة الإنسانية.

يستكشف فيلم "*Wings of Desire*" التعايش بين العالمين البشري والملائكي، وقد أثر ذلك على تجربتي في مشاهدة الفيلم. أدركت أنني كنت مراقباً منفصلاً في السينما، وفي الوقت نفسه مشاركاً في الدراما التي تتكشف. كنتُ خارج نطاق القصة بأمان، لكنني انجذبت إليها بسبب افتتاني بمعضلات البطل. هذا تشبيه رائع لما يحدث عندما أعيش بوعي.

أحب عندما يأسرني فيلم ما؛ ومع ذلك، لا أريد أن أتعاطف تماماً مع البطل، لأنه عندما تصبح القصة مروعة، أجدها مزعجة للغاية. هذا نادر الحدوث لأنني أعلم أنني في أمان تام في السينما. وبالمثل، فإن إدراكي لهويتي الجوهرية يمنحني هدوءاً منفصلاً عن محن وابتلاءات قصة تيم. لكن مجرد الانفصال سيكون أشبه بمشاهدة فيلم ورؤية بقع ملونة معروضة على الشاشة. أين المتعة في ذلك؟

لا أستمتع بالفيلم إلا عندما أنغمس في عالمه الخيالي، لأنه حينها فقط يؤثر بي ويثيرني. وبالمثل، لا تتحرك الحياة وتثيرني إلا عندما أدخل في وهم الانفصال. ومع ذلك، لا أريد أن أضيع تمامًا في قصة الحياة أكثر مما أريد أن أضيع في فيلم، لأن ذلك سيكون جحيمًا. أريد أن أشارك في الأحداث الدرامية وأن أمتلك المعرفة الضمنية لكوني مراقباً محايداً.

أحياناً أفكر أنني أريد أن تسير الأمور على ما يرام بالنسبة لتيم. لكنني في الحقيقة أريد دراما الوجود، لأنه بدونها تصبح القصة باهتة وغير ملهمة. من يرغب في مشاهدة فيلم تبدأ فيه الأمور بشكل جيد، وتنتهي الأمور على ما يرام، وتنتهي بنهاية سعيدة؟

ما نريده حقًا هو "الخطر الآمن"، وهذا هو سبب حبنا الشديد للأفلام. والعيش الواعي يسمح لنا بتجربة الخطر الآمن من خلال الدخول في إثارة الحياة ومخاطرها بشعور أساسي بالسلام والأمان.

عندما كنت طفلاً، إذا أخافني فيلم كنت أقرص نفسي لأتذكر أنني كنت في دار سينما. بالنسبة لي، الممارسات الروحية تشبه إلى حد ما قرص نفسي. عندما أصبح متماهياً جداً مع بطل قصة تيم لدرجة أنها أصبحت حقيقية بشكل مرعب، أحتاج أن أتذكر أن كل شيء على ما يرام في الواقع. لكن عندما أعرف أن الأمر على ما يرام، لا أريد أن أبقى في حالة من اللامبالاة المنفصلة. أريد أن أعود إلى القصة مرة أخرى.

على نحو متناقض، وجدت أنه كلما ابتعدت عن قصة تيم، كلما تمكنت من الاستمتاع بمغامراته حقًا. عندما أغرق في الشعور بالانفصال، يصبح الأمر مخيفاً للغاية لدرجة أنني أرتدي درعاً نفسياً لحماية نفسي، مما يجعلني أشعر بالخدر تجاه الحياة. أشعر بالخوف وألجأ إلى التبلد وعدم الإحساس. فقط عندما أعرف أنني بأمان حقاً يمكنني أن أغامر بالغوص في تيارات الحياة المتدفقة.

لقد جعلني مشاهدة فيلم *"Wings of Desire"* أقدر أن الرغبة هي جوهر الحياة. وهذا يجعلني أشعر بعدم الارتياح تجاه بعض الأدبيات الروحية التي كنت معجباً بها كثيراً، والتي تصور الرغبة على أنها شيء ضار يجب تجنبه. في تجربتي، الرغبة أمر طبيعي وضروري. لا تُصبح الرغبة مشكلة إلا عندما أكون مشغولاً للغاية برغبتي في أن تكون الأمور مختلفة لدرجة أنني لا أُقدّر اللحظة الحالية. لكن عندما أكون في كامل وعيي، أجد نفسي ممتلئاً بالرغبة *وفي الوقت نفسه* خالياً منها. أنا أعي تيم، الذي يريد أن تتحسن الأمور، وهويتي الجوهرية، التي تقبل الأمور كما هي دون قيد أو شرط.

تأتي نقطة التحول في الفيلم عندما يتحدث الممثل بيتر فالك (المعروف بأنه نجم المسلسل التلفزيوني *كولومبو*) بشكل غير متوقع إلى الملاك، بينما كان يفكر في فكرة أن يصبح إنسانًا. في فيلم *"Wings of Desire"*، يلعب فالك دوره، ولكن هناك تحول غير متوقع لأنه اتضح أنه كان ملاكًا في يوم من الأيام. والآن يريد أن يغري داميل بالدخول إلى عالم البشر من خلال الحديث بحماس عن مدى روعة الشعور بالعاطفة والاستمتاع بالمتعة.

هذا الأمر جعلني أفكر في إجراء بعض التغييرات على عرضي الفلسفي الكوميدي. أركز عادةً على الاستيقاظ على الوحدة، لكنني في الحقيقة أريد أن أغري الناس بالانخراط بوعي في دراما حلم الحياة. أريد أن نعرف أننا واحد، وأن نشعر بالقدرة على التعبير عن فرديتنا الفريدة من خلال لعب دورنا بشغف في قصة الحياة.

ما أريد قوله حقاً هو هذا ...

كل واحد منا هو بطل فيلمه الخاص. أليس هذا رائعاً؟!

أنا مجرد دور ثانوي في فيلمك. أما الآخرون فيلعبون دور الحبيب أو الصديق الكوميدي. لكنك النجم الذي يظهر في كل مشهد.

موضوعياً، أنت مجرد ذرة غبار ضئيلة تمر عبر هذا الكون الشاسع. لكن من وجهة نظر شخصية، أنت مركز الكون، الذي يدور حوله كل شيء.

أنت بطل هذه الدراما العظيمة، فلماذا لا تعيش حياة بطولية؟ لماذا لا تكون منفتحاً على احتمالات كل ما يمكن أن تكونه وكل ما يمكن أن تعيشه؟ لماذا لا تجرؤ على أن تكون إنسانًا بكل معنى الكلمة؟

وسر الجرأة على عيش الحياة حقًا هو إدراك أن الحياة تشبه الفيلم، لذا فأنت في أمان بشكل أساسي. في الفيلم هناك ضحك ودموع، لكن كل شيء على ما يرام دائماً... حتى خلال الأجزاء المخيفة.

بمجرد أن تفهم هذا، يمكنك التوقف عن التردد والبدء في إظهار قدراتك. أنت نجم العرض، لذا قدم أداءً لا يُنسى!

لكن من المهم أيضاً أن نتذكر أن كل شخص هو نجم العرض من منظور مختلف. عليك أن تلعب دورًا إيجابيًا في قصص الآخرين، بالإضافة إلى دعوتهم للعب دور إيجابي في قصتك. حينها سنستمتع جميعاً بمغامرة الحياة هذه.

❍ ❍ ❍

الاستيقاظ من خلال الحلم

بدأت أستعيد نشاطي بعد ليلة نوم هانئة. ديبي مستلقية بجانبي، فأضغط عليها برفق. ثم سألتها مازحاً: "من أين أتى هذا العالم فجأة؟ قبل دقائق قليلة، كنت غارقاً في النوم ولم يكن هناك شيء. والآن عاد هذا الرجل المدعو "تيم" مرة أخرى.

لا تزال ديبي شبه فاقدة للوعي وغير متأثرة بإزعاجها بمثل هذا السؤال السخيف. "لنأخذ قسطاً من الراحة قليلاً"، تقترح. لكن الوقت قد فات بالنسبة لي، فقد انغمست في التأملات الفلسفية. *ما هو النوم العميق تحديداً؟* أتساءل في نفسي. *ما هذه الحالة الغريبة التي أكون فيها موجوداً ولكني لا أعرف أنني موجود؟*

ثم أدركت الأمر...

حالة النوم العميق هي محيط الوعي اللاواعي، الذي ينبثق منه حلم تيم كل صباح.

في حالة النوم العميق، أذوب في هذه الوحدة المحيطية، التي هي الأساس الدائم لوجودي الجوهري.

في حالة اليقظة، ينشأ كياني الجوهري كحضور غامض للوعي أسميه "أنا"، والذي يشهد تيم ومغامراته.

في حالة النوم العميق، يكون كياني الجوهري فراغ لا حدود له ولديه القدرة على أن يكون واعياً بكل شيء. إنه المصدر الأساسي لكل شيء.

قبل دقائق قليلة كنت في نوم عميق، فاقدًا للوعي، لكنني الآن أشعر بآثار هذه الحالة الغامضة... ذكرى عميقة لراحة نفسية وسلام عميق.

بينما أركز انتباهي على جوهر وجودي، أبدأ بالدخول بوعي إلى محيط الفراغ الذي أذوب فيه لا شعورياً كل ليلة في نوم عميق.

أشعر بالرحابة والحرية، وأشعر بطمأنينة عميقة بأن كل شيء على ما يرام. أنا منغمس في حضور خالد.

أنا في نوم عميق، لكنني مستيقظ أيضاً... أنا في حالة يقظة تامة.

وهذا يجعلني أدرك شيئاً واضحاً جداً ولكنه في غاية الأهمية...

لا يمكنني الدخول في حالة اليقظة العميقة إلا لأنني واعٍ. وأنا واعٍ فقط لأنني أعيش الانفصال.

عندما لا أشعر بالانفصال، أكون في نوم عميق. وهذا يعني أن الانفصال ليس وهماً لا صلة له بالموضوع. إنه شرط أساسي لكي أكون واعياً على الإطلاق.

لو لم أكن واعياً بظهوري كفرد منفصل يُدعى "تيم"، لما كنت قادراً على إدراك طبيعتي الجوهرية كوعي بدائي، وهو واحد مع الكل.

ثم قالت ديبي: "اللعنة، لقد نمنا أكثر من اللازم". وفجأة تذكرت أن لدي ندوة لأديرها اليوم، لذا من الأفضل أن أتوقف عن التفلسف وأرتب أموري.

الصورة في المرآة

تزيل ماكينة الحلاقة رغوة الحلاقة وشعر اللحية من وجهي. ثم، بينما كنت أهتم بمظهري لأواجه العالم، لاحظت صورتي تنظر إليّ من مرآة الحمام. من هو ذلك الرجل العجوز الأصلع ذو المظهر المسن؟ أنا في طريقي إلى الخمسين. كيف حدث هذا؟ الأمر المضحك هو أنني ما زلت أشعر بنفس الشعور الذي كنت أشعر به عندما كنت في الثامنة عشرة من عمري. لقد تقدم جسدي في العمر ونضجت شخصيتي... قليلاً. لكن يبدو أن طبيعتي الجوهرية هي نفسها تماماً.

أتوقف عن الحلاقة وأنظر بتمعن إلى عيني في المرآة. ما أراه هو دائرتان ملونتان، وفي مركز إحداهما ثقب حرفياً. أين هو "الأنا" الذي ينظر من خلال تلك الثقوب؟ لا أستطيع رؤية "أنا" في المرآة لأنها ليست جزءًا من المظاهر. إنه الحضور الغامض للوعي. هذه هي طبيعتي الجوهرية، التي لا تتغير أبداً.

إن النظر إلى انعكاسي يوقظني، وتتبلور لديّ أفكار جديدة...

هذه الصورة التي أراها في المرآة لا تمثلني حقاً. إنه مجرد انعكاس لتيم.

و"تيم" ليس هو أنا الحقيقي أيضاً. هو صورة تنشأ داخل الوعي، مثل شخصية في حلم.

بدون تيم، لن يكون هناك انعكاس، ولكن بدون المرآة، لا يستطيع تيم أن يرى نفسه. وبالمثل، فإن الوعي يحلم بأن يكون تيم حتى يتمكن من رؤية نفسه ... وتجربة نفسه ... ومعرفة نفسه.

إذن، هذا الرجل تيم مهم للغاية... حتى وإن كان قد أصبح متدهوراً بعض الشيء هذه الأيام.

ثم شعرت بلسعة حادة على خدي. لقد جرحت نفسي، وأنا أنزف قليلاً. عندما لا أولي اهتماماً كافياً للمظاهر، قد يكون ذلك مؤلماً.

الوعي هو انفصال

أنا في أيرلندا الشمالية لإدارة ندوة ليوم واحد. أجلس في دائرة تضم حوالي 20 شخصًا في غرفة واسعة ومشرقة، مع إطلالات رائعة على جبال مورن. قام ديس رايس ببناء هذه الغرفة كملحق لمنزله في نيوكاسل قبل بضع سنوات لأنه أراد إنشاء مساحة يمكن لمجموعة من الناس أن يجتمعوا فيها لاستكشاف طرق جديدة للنظر إلى الحياة. لم يكن يعرف من سيكون هؤلاء الأشخاص عندما بنى المكان، لكنه كان متأكداً من أن الأمور ستسير على ما يرام. وقد اجتمعنا هنا اليوم لأقدم لكم يوماً من الفلسفة. الاجتماع الأول في هذه الغرفة الرائعة.

أحب التواجد في أيرلندا الشمالية لأنني نشأت في إنجلترا وأنا أشاهد الأخبار عن "المشاكل" هنا، وكنت أرغب دائماً في المساهمة بشيء ما في عملية السلام. والآن، وبطريقتي المتواضعة، أستطيع أن أفعل ذلك بالضبط، فأساعد الناس على تجاوز الانفصال الذي يفرقنا.

إن التجمع اليوم هو مزيج رائع من الناس من مختلف الأديان، جمعتهم تجربة الاستيقاظ الروحي. لدينا راهبتان كاثوليكيتان متشددتان، منخرطتان في روحانية أرضية تبدو وثنية بشكل واضح. ثم هناك رجل نبيل رائع يطلق عليه ديس اسم "بوذا باليمينا".

تعتبر باليمينا معقلاً للبروتستانت، لكن "بوذا" أدرك الانقسام الطائفي منذ عقود، بعد أن استيقظ أثناء عمله في مصنع تعبئة الزجاجات. يتمتع بتواضع وصدق وعفوية يومية أجدها جذابة للغاية.

لقد تحدثت لفترة من الوقت، لذا أدعو المجموعة لطرح الأسئلة. يتدخل بوذا بسؤال كبير:

"كيف يمكننا أن نكون واحداً مع الجميع؟"

إجابتي مرحة:

"هذا سهل. اخلد للنوم، لأنه في حالة النوم العميق، لا وجود للانفصال.

يبدو عليه الارتباك ويضحك، فأكمل حديثي:

"أعلم أن هذا لم يكن ما قصدته، لكنني أريد أن أوضح نقطة مهمة. كما ترى، لا أعتقد أننا نريد أن نكون واحدًا مع الجميع؛ بل نريد أن نكون واحدًا مع الجميع *بوعي*.

"وهذا هو الأمر: الوعي يتطلب الانفصال." لا نكون واعين إلا عندما نتصور العالم إلى أشياء منفصلة، بما في ذلك رؤية أنفسنا كأفراد. لكن حقيقة أننا واعين خلال الانفصال تسمح لنا بالانتباه إلى طبيعتنا الجوهرية، وهي واحدة مع الكل.

"لا يمكننا *فقط* أن نكون واعين بالوحدة، بل يمكننا *أيضاً* أن نكون واعين بالوحدة."

ثم يقول بوذا:

"إذن أنت تقول أن الانفصال ليس شيئاً سيئاً؟"

فأجيب،

"في الأدبيات الروحية، يتم أحيانًا تجاهل الانفصال باعتباره وهمًا لا صلة له بالموضوع، لكن يبدو لي أن العكس هو الصحيح. الانفصال ضروري للغاية، لأنه بدونه لن نكون واعين على الإطلاق.

"إن الوحدة الواعية لا يمكن تحقيقها إلا لأننا نعيش الانفصال. لكننا لا نريد أن نغرق في الانفصال لدرجة أننا لا نعي الوحدة، لأن ذلك يؤدي إلى الكثير من المعاناة التي يمكن تجنبها. علينا أن نعي أننا منفصلون وغير منفصلين *في آن واحد*.

ثم يقول بوذا:

"إذن عندما نستيقظ على الوحدة، ألا يختفي الانفصال بشكل سحري؟"

فأجيب،

"بالضبط. وإدراك هذا الأمر جعل من السهل عليّ كثيراً أن أستيقظ على الوحدة، لأنني لا أتوقع المستحيل. لقد أمضيت سنوات أتخيل أنه عندما أصل إلى التنوير أخيراً، فإن تجربتي في الانفصال ستتلاشى بشكل دائم في محيط من الوحدة. هذا لم يحدث. وذلك لأنني لا أستطيع أن أكون واعياً بالوحدة *فقط*. لكن يمكنني *أيضاً* أن أعي معنى الوحدة."

ثم يقول بوذا:

"إذن أنت تقول أن هدف الروحانية هو أن يكون المرء واعياً بكل من الانفصال والوحدة في نفس الوقت؟"

فأجيب،

"نعم. هذا هو العيش الواعي. تتميز هويتنا بالتناقض. نحن الآن وحدة الوعي البدائي الذي يحلم بأن يكون كل هؤلاء الأفراد المنفصلين الجالسين في هذه الدائرة. في حالة اليقظة الطبيعية، ندرك أننا منفصلون. عندما نعيش بوعي، ندرك أيضاً أننا واحد. وهذا يغير نظرتنا إلى الانفصال.

"عندما نغرق في الانفصال، فإننا ننظر بعين الشك، بل وحتى الرعب، إلى الاختلافات بيننا. إن وجهات نظر الآخرين تشكل تهديداً لطريقة رؤيتنا للأمور. لكن عندما نستيقظ على وحدة الوجود، نرى أن تنوع الحياة شيء يستحق الاحتفاء به."

ثم يقول بوذا:

"هذا ما يحتاج الناس في أيرلندا الشمالية إلى فهمه. علينا أن نحتفي باختلافاتنا بدلاً من أن نتقاتل بسببها."

لذا أضيف،

"يجب على الناس في *كل مكان* أن يفهموا أننا واحد وكثيرون في آن واحد. هذه هي الطريقة الوحيدة التي سنتمكن بها من رأب الصدع بيننا.

ربط "أنا" بـ "أنا"

تحاول الشابة كبح دموعها التي بدأت تتجمع في عينيها. لقد انتهى برنامجي التدريبي، والجميع يجلسون في صمت في دائرة ضيقة. جميعنا ننظر إلى الشابة، التي تنظر ببطء حول الدائرة وتتواصل بصرياً مع كل واحد منا بدوره. لكننا نفعل أكثر بكثير من مجرد النظر إلى بعضنا البعض وجهاً لوجه... نحن نربط "أنا" بـ "أنا".

عندما التقت عينا الشابة بعيني، رأيت وجهاً جميلاً، مليئاً بالشخصية واللطف. لكنني أستطيع أيضاً أن أرى من خلال حجاب المظاهر لأتواصل مع هويتها الأعمق، التي لا أستطيع رؤيتها أو سماعها أو لمسها. إنني أواجه سر الوعي، الواعي من خلال شخص مختلف. نحن نتواصل كواحد، وهذا يجعلنا نشعر بالعاطفة لأنها تجربة حب عظيم.

كل شخص في الغرفة، بطريقته الفريدة، قد مر بالفعل بما تمر به هذه الشابة الآن. واحداً تلو الآخر، ركزنا انتباهنا الجماعي على كل فرد، بينما قام ذلك الشخص بالتواصل البصري مع الجميع... وربط "أنا" بـ "أنا".

هذا تمرين قوي للغاية لرفع مستوى الوعي قمت بتصميمه لمساعدة الناس على تجربة مدى روعة الشعور بمعرفة أننا وعي واحد يتصل بذاته من خلال مظهر الانفصال. الأمر بسيط للغاية ويعمل فعلاً. ننظر إلى بعضنا البعض طوال الوقت ولا نفكر في الأمر. لكن عندما نكون في كامل وعينا، يمكن أن تكون هذه فرصة لتجربة تواصل روحي عميق.

تغمض الشابة عينيها، خجلة من كثرة دموعها. لكن ليس عليها أن تكون كذلك، لأن المجموعة بأكملها ممتنة لها لتعبيرها عن المشاعر الجماعية التي تملأ الغرفة. الجو مشحون. يبدو الأمر كما لو أن الهواء مثقل بطاقة اهتزازية. نحن جميعًا نهتز معًا.

هذا هو ختام وقتنا معًا، وقد وصلنا إلى وجهتنا. أمسك بأيدي الأشخاص على جانبي، وينتشر هذا الأمر في جميع أنحاء الدائرة حتى نمسك جميعًا بأيدي بعضنا البعض. ثم أقول بلطف،

"وها نحن ذا... نعيش بوعي... مدركين أننا منفصلون وغير منفصلين *في آن واحد*.

"ولأننا منفصلون وغير منفصلين *في نفس الوقت*، نستطيع أن نحب بعضنا البعض.

"كم هذا رائع؟!"

هناك اتفاق عام على أن هذا رائع للغاية بالفعل. ونجلس هناك في الصمت المهتز... واحد وكثير... نستحم في حب عظيم.

عندما أدير ندوة، فإن أعمق رغباتي هي أن نستيقظ على الوحدة ونتواصل معًا في هذه التجربة من الحب العظيم. إن معرفة أننا واحد ليست إدراكاً عقيماً. إنه شعور حيوي وإحساس جسدي. إنه حب يملأ الفراغ في أرواحنا ويجعلنا نشعر بالاكتمال. إن مغامرة الاستيقاظ هي رحلة إلى قلب الحب.

أهمية الاختيار

إنه صباح جميل وأنا أسير في جبال مورن. أسير على طريق مشجر بمحاذاة جدول متدفق، ينحدر شلاله إلى البحر. أتوقف بين الحين والآخر لألتقط أنفاسي وأستمتع بالمنظر البانورامي. وكلما ارتفعت، كلما أصبح المنظر أكثر روعة.

أثناء المشي، أفكر في أهمية "الإرادة الحرة". يبدو لي أن البشر غالباً ما يعتقدون أنهم يتصرفون بحرية، بينما هم في الواقع مجرد ردود فعل ناتجة عن تربيتهم الثقافية. هنا في أيرلندا الشمالية، على سبيل المثال، يعتقد الناس من كلا جانبي الصراع أنهم يختارون مواقفهم. لكن في الواقع، طريقة تفكيرهم هي ببساطة نتاج للثقافة الخاصة التي نشأوا فيها.

نحب أن نقول إننا نولد أحراراً، لكنني لست متأكداً من صحة ذلك. نولد بغرائز تحكم سلوكنا بشكل لا واعٍ، تمامًا كما هو الحال مع الأنواع الأخرى. ثم نكتسب التنشئة الاجتماعية من خلال التكييف مع قصتنا الثقافية. علينا أن نتعلم كيفَ نكون أحراراً من خلال إدراك ردود أفعالنا الغريزية والتساؤل عن تأثير التنشئة الاجتماعية علينا. الحرية شيء نحققه من خلال زيادة وعينا. فقط عندما نكون واعين بما يكفي لنشكك في تأثير التنشئة التي خضعنا لها، يمكننا اختيار الطريقة التي نرى بها الأشياء. فقط عندما نكون واعين بما يكفي لمقاومة أنماط تفكيرنا المعتادة، يمكننا اختيار كيفية رد فعلنا تجاه موقف ما.

كلما زاد وعيي، زادت الحرية التي أشعر بها. الأمر أشبه بتسلق هذا الجبل. كلما ارتفعتُ أكثر، كلما ازداد ما أستطيع رؤيته. عندما أصبح أكثر وعياً، أستطيع أن أرى المزيد من الاحتمالات للاختيار من بينها. في الواقع، أحياناً تبدو حريتي هائلة لدرجة أنها تطغى عليّ تماماً. هذا ما توصل إليه الفلاسفة الوجوديون.

لكن كيف تتلاءم تجربة الاختيار مع حقيقة الوحدة؟ عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أستطيع أن أرى أن الحياة عبارة عن سلسلة متصلة من الأحداث لا يوجد فيها أي انفصال. كل شيء يحدث بشكل طبيعي كجزء لا يتجزأ من تدفق تاو ... بما في ذلك "اختيار" تيم لهذا أو ذاك.

هل هذا يعني أن تجربة الاختيار، التي نعتز بها نحن البشر كثيراً، هي مجرد وهم لا معنى له؟ هل نحن مجرد آلات عضوية، نتفاعل بشكل أعمى مع بيئتنا؟ لا أعتقد ذلك. بالنسبة لي، إن معرفة أن كل شيء واحد تجعل تجربة تيم في الاختيار تبدو أكثر أهمية.

إن الوعي البدائي يحلم بالكون دون وعي، ويصبح واعياً من خلال الكائنات الفردية التي يتخيل نفسه عليها. أنا الوعي البدائي الذي يتجلى من خلال تيم. وهكذا، من خلال تيم، يكتسب الوعي البدائي تجربة الاختيار الواعي.

إن الوعي البدائي يفعل كل شيء، ولكن في الغالب بشكل لا واعٍ. كونه هذا الجبل دون وعي. كونه هذه الجداول وهذه الأشجار، دون وعي. لكن من خلال تيم، اختار بوعي أن يصعد الجبل ويستمتعٍ بالمنظر. لقد استجاب الوعي البدائي بوعي للعالم الذي خلقه دون وعي.

التطور الواعي

من خلال الخيارات الواعية للأفراد المنفصلين، يمكن للوعي البدائي أن يتدخل بوعي في عملية تطوره التي تكون غير واعية لولا ذلك. معظم قصة التطور كانت لا شعورية للغاية، وبالتالي بطيئة جداً. لكن عندما يتدخل الوعي، تتسارع الأمور حقًا، كما يظهر من الفترة القصيرة لتاريخ البشرية.

التطور هو عملية الوعي البدائي الذي يتخيل لا شعورياً إمكانيات جديدة في حلم الحياة، ويتم اختيار بعضها باعتبارها ناجحة ويتم رفض البعض الآخر. بإمكان البشر المشاركة بوعي في هذه العملية الإبداعية. تنبثق إمكانيات جديدة من أعماق الخيال اللاواعي، ونحن نختار تلك التي نرغب في إظهارها وتلك التي لا نرغب في إظهارها. نحن الكون الذي يتطور بوعي.

أشكال الحياة الأقل وعياً لديها خيارات أقل في كيفية استجابتها لمعضلات الحياة عند ظهورها. كنت أقرأ مؤخراً في مجلة علمية عن بعض الطيور في شمال إنجلترا التي تعشش بالقرب من البحر. مع بداية ظاهرة الاحتباس الحراري، يرتفع مستوى سطح البحر، وقد جرفت المياه عدداً كبيراً من أعشاشها في العام الماضي. لقد عادوا هذا العام وعششوا في نفس المكان بالضبط، لذا فإن كارثة تلوح في الأفق بالنسبة لهذا النوع.

البشر أكثر وعياً من هذه الطيور، لذلك سندرك قريباً أننا بحاجة إلى العودة إلى ديارنا. لكننا ما زلنا غير واعين بما يكفي لنتصرف بانتظام بطرق قد تؤدي إلى تدميرنا. لهذا السبب نحتاج إلى القيام بالقفزة التطورية التالية من خلال أن نصبح متيقظين بشكل جماعي، لأنه حينها سنرى إمكانيات جديدة ونختار التصرف برحمة... حتى تتحسن الأمور، لا أن تسوء.

هل سنصبح أكثر وعياً بالسرعة الكافية؟ لقد كان التطور مليئاً بالمفاجآت، فمن يدري؟ بالنسبة لي، السؤال المهم حقاً هو: ما الذي يمكنني فعله للمساعدة؟ الجواب هو أنني أستطيع أن أختار أن أستيقظ على الوحدة. عندها يمكنني أن أنخرط بوضوح ومحبة مع حلم الانفصال. بإمكاني أن أختار أن أكون عضواً في قبيلة اليقظة العميقة التي تنشأ على الحافة الجديدة للتطور.

❍ ❍ ❍

اللعب بالقطبية

هذا ممتع للغاية. أنا وبو نلعب كرة القدم. حسنًا، هذا ليس صحيحًا تمامًا. في الواقع، نحن نضغط بشدة على أزرار أجهزة التحكم الخاصة بجهاز Xbox التي في أيدينا، ونلعب كرة قدم *افتراضية* . إنه لأمر مذهل للغاية. تصبح اللاعبون وتصنع التمريرات. يمكنك إدارة فريقك والمنافسة على الجوائز. هناك عالم كامل في تلك العلبة. أتمنى لو كانت هناك ألعاب كهذه عندما كنت طفلاً.

ثم يتولى الفيلسوف زمام الأمور وأفكر في نفسي... لقد تم إنشاء هذا الواقع الافتراضي بأكمله من الأصفار والآحاد. يبدو الأمر كما لو أننا في ملعب ضخم نسدد فيه ونسجل الأهداف، ولكن خلف هذا المظهر البراق، إنها مجرد رقصة بين الأضداد. من الممتع أكثر بكثير لعب اللعبة من التفكير في كل ذلك، بالطبع. لكن إذا أردت فهمًا أعمق لما يحدث، فسيتعين عليّ العودة إلى القطبية الأساسية للواحدات والأصفار في نص البرمجة.

الآن عقلي يعج بالأفكار حول القطبية... الحياة ليست واقعاً افتراضياً مولداً بواسطة الكمبيوتر، لكنهما قابلان للمقارنة لأن تجربتنا أيضاً تتحدد بشكل أساسي من خلال تفاعل القطبية. أعتقد أن هذا هو السبب في أنه عندما اخترعنا أجهزة الكمبيوتر، كانت فكرة القطبية هي الفكرة البديهية التي يجب استخدامها.

تُشكل القطبية طريقة تفكيرنا، وطريقة تفكيرنا هي التي تحدد ما نختبره. نحن نُعرّف الشيء بأنه "هذا"، وليس "ذاك". نحن نعرّف الحدث بأنه "الآن"، وليس "بعد ذلك". نحن نعرف أنفسنا على أننا "ذات"، وليس "آخر". كل ما نختبره يتحدد بمجموعة معقدة من الأضداد. عندما عرّفت أطفالي على اللغة لأول مرة، قرأت لهم كتبًا مصورة توضح الكثير من الثنائيات... أعلى وأسفل، كبير وصغير، داخل وخارج، ولد وبنت، نهار وليل، شقي ولطيف... القائمة لا تنتهي.

ما يثير دهشتي هو أن القطبية متناقضة بطبيعتها. قطبا القطبية هما نقيضان. الأعلى ليس الأسفل. الأسفل ليس الأعلى. لكن هذه الأقطاب لا يمكن أن توجد إلا معًا. لا يمكن أن يكون هناك "أعلى" بدون "أسفل" أو العكس. لا يمكنك الحصول على أحد القطبين دون الآخر. لذلك فإن القطبية هي إما ظاهرية/أو ثنائية *وأساسية* على حد سواء/والوحدة. هذا ما أسميه "مفارقة القطبية".

خلال استكشافاتي الفلسفية للحياة، صادفت باستمرار التناقضات/والأقطاب. الحياة لغز وقصة في آن واحد... نحن واحد وكثيرون في نفس الوقت... أنا شخصية في حلم الحياة، وأنا أيضاً حالم الحياة. وقد أدركت أن التفكير المزدوج هو المفتاح لفهم المأزق الإنساني المتناقض.

إن فكرة أن الحياة تقوم على القطبية موجودة منذ زمن طويل. تعرفت عليه لأول مرة عندما كنت مراهقاً حين قرأت كتاب "تاو تي تشينغ". أحد مواضيعه الرئيسية هو قطبية الين واليانغ. وفي وقت لاحق وجدت فكرة القطبية في الفلسفة الغربية، حيث يتم الحديث عنها على أنها "جدلية". وفي وقت لاحق في المسيحية الغنوصية، حيث يطلق على القطبية اسم "الاقتران".

قد يكون مفهوم القطبية صعب الفهم لأنه مبدأ مجرد. يمكنني الإشارة إلى أمثلة على الاستقطاب، لكن لا يمكنني الإشارة إلى الاستقطاب نفسه. وبهذا المعنى، فهو أشبه بقانون علمي من قوانين الطبيعة. لا يمكنني الإشارة إلى $E = mc^2$ في الطبيعة، لأن الطبيعة لا تحتوي على أي قوانين من هذا القبيل. إنها معادلات علمية تُشكل أساس طريقة عمل الطبيعة. وبالمثل، فإن "القطبية" هي مبدأ فلسفي يكمن وراء الطريقة التي تسير بها الأمور.

تقوم الحياة على قطبية بدائية يمكن وصفها بمصطلحات مثل الغموض والظهور ... الإمكانية والواقع ... الوحدة والانفصال ... حالم الحياة وحلم الحياة ... *النيرفانا والسامسارا* ... الفراغ والشكل. يبدو أن قطبي هذه القطبية يمثلان ثنائية، لكنهما في جوهرهما وحدة واحدة. تمامًا كما يبدو الحلم والحالم وكأنهما ثنائية، لكنهما في جوهرهما واحد.

أصبح مفهوم القطبية الآن أساس فلسفتي. كنت أعتقد سابقاً أن الواقع هو في جوهره وحدة محيطية، لذا بدا الانفصال مجرد وهم. لكنني أرى الآن أن الواقع في جوهره عبارة عن قطبية. إنه الوحدة والانفصال في آن واحد... الفراغ والشكل... الأبدية والزمن. ولا أحتاج إلى رفض أحد القطبين، بل أحتاج إلى احتضان كليهما.

تبًا! لقد سجل بو هدفاً... مرة أخرى. عادةً ما نكون متكافئين إلى حد كبير، مما يجعل المباراة جيدة. لكنني انشغلت بالفلسفة، لذا فقد هُزمت هزيمة نكراء هذه المرة. أظن أنه عندما يفوز شخص ما، يجب أن يخسر شخص آخر... هذه هي طبيعة الاستقطاب. لحسن الحظ، أنا شخص جيد في تقبل الخسارة. لكن كما يحرص ابني على تذكيري، "الخاسرون الجيدون هم الخاسرون".

قطبا هويتك

في هذا الكتاب، بدأنا باستكشاف كيف نبدأ في الاستيقاظ ببساطة عن طريق الخروج من قصتنا إلى غموض اللحظة. ثم نظرنا إلى ممارسة "أن نكون واعين بأننا واعين"، وهذا قادنا إلى إدراك طبيعتنا الجوهرية على أنها "أنا" الوعي، وهو واحد مع الكل. بعد أن استيقظنا على مفهوم الوحدة، نظرنا في كيفية التعامل مع حلم الانفصال من هذا المنظور الجديد من خلال العيش بوعي.

والآن أريد أن أدعوكم لممارسة تمرين اليقظة الذي يتضمن تحويل انتباهكم بين هويتكم الظاهرة كشخص في العالم وهويتكم الجوهرية كـ "أنا" الوعي بحيث تكونوا واعين لكلا قطبي هويتكم. خذ وقتك في هذا الأمر، وتأمل جيداً في واقع اللحظة الحالية:

كن واعياً بهويتك الظاهرة كشخص في حلم الحياة.

ثم كن واعياً بأنك "أنا" الوعي - شاهداً على تدفق الألوان والأشكال والأصوات والروائح والأفكار والمشاعر.

والآن قم بفحص طبيعتك الظاهرة وطبيعتك الجوهرية بعناية ... وسترى أنهما يشكلان قطبية.

بصفتك شخصًا، فأنت جسد... شيء... شيء في العالم.

بصفتك وعياً، فأنت حضور واسع ... موضوع ... لا شيء ينبثق العالم من داخله مثل الحلم.

بصفتك إنسانًا، فأنت موجود داخل حلم الحياة.

مع ازدياد الوعي، ينشأ حلم الحياة بداخلك.

بصفتك إنسانًا، فأنت موجود في الزمن.

باعتبارك وعياً، فإن الزمن موجود فيك، لأن "الزمن" هو المظاهر المتغيرة باستمرار التي تنشأ داخل الوعي مثل الحلم.

بصفتك شخصًا، فأنت فرد تتمتع بحرية الاختيار.

باعتبارك وعياً، فإن الكل واحد، ولا يوجد أفراد منفصلون... كل شيء يحدث فحسب.

مثل وجهين لعملة واحدة، فإن قطبي هويتك هما نقيضان موجودان معًا.

حرية التركيز

إنه صباح مشمس جميل، وهو أمر نادر في المملكة المتحدة الغائمة، لذلك أتناول فطوري في الخارج في الحديقة. وقد لاحظت للتو شيئاً واضحاً. عيناي الآن مركزتان على كوب عصير البرتقال الموجود على الطاولة أمامي. لكنني أستطيع أيضاً رؤية الحديقة من حولي في مجال رؤيتي المحيطية. الآن أحرك رأسي وأركز على الترامبولين الخاص بالأطفال، والطاولة تقع في مجال رؤيتي المحيطية. رؤيتي مركزة ومحيطية في آن واحد.

هذا جعلني أدرك شيئًا واضحًا بنفس القدر: شيء مماثل يحدث مع انتباهي. أنا أركز على أفكاري الآن، لكنني ما زلت أعي أنني أتناول فطوري، لأن العالم لا يزال حاضراً في انتباهي المحيطي. وإذا ركزت انتباهي الآن على تناول وجبة الإفطار، فإن أفكاري ستتلاشى مؤقتاً بينما أستمتع بالطعام.

هذا مثير للاهتمام للغاية: لديّ عنصران أمامي وخلفي أركز عليهما.

إذا ركزت انتباهي على حالة اليقظة العميقة، فإن عالم اليقظة يختفي عن التركيز. لكن العالم الواقعي لا يزال في وعيي المحيطي، لذا يمكنني توجيه انتباهي إليه إذا رغبت في ذلك. وإذا ركزت انتباهي على عالم اليقظة، يمكنني الحفاظ على حالة اليقظة العميقة في وعيي المحيطي، حتى أتمكن من إعادة تركيزي عليها عندما أريد ذلك. أستطيع أن أحوّل تركيز انتباهي بين قطبي هويتي، مع الاحتفاظ بالقطب الآخر في انتباهي المحيطي.

عندما أعيش بوعي، أتنقل بين هذين المنظورين. إنها حالة من التوازن الديناميكي. إنها ليست حلاً وسطاً أقبل فيه ببعض من كليهما. الأمر أشبه برقصة أتحرك فيها بين طرفي النقيض. إنه حوار مستمر بين الوحدة والانفصال. يشبه الأمر إلى حد ما الحفاظ على توازني أثناء ركوب الدراجة. أغير وجهة انتباهي استجابةً لتقلبات مسار الحياة.

لذا ربما أحتاج إلى تحسين فهمي لما ينطوي عليه العيش بوعي. أحتاج إلى أن أكون واعياً بما يكفي بحيث عندما أركز على الانفصال، تبقى معرفة الوحدة في وعيي المحيطي. عندها يمكنني بسهولة تغيير تركيزي إلى حالة اليقظة العميقة عندما أختار ذلك، والسماح لعالم اليقظة بأن يكون في وعيي المحيطي.

إن هدف اليقظة ليس حالة ثابتة دائمة. إنه الاهتمام المتدفق الحر الذي يمكن أن يركز أينما يحتاج إليه في ذلك الوقت. إنه التحرر من قيود قصتي، لذا يمكن لانتباهي أن ينتقل بين التركيز على غموض اللحظة والتركيز على مغامرات تيم عبر الزمن. عندما أصل إلى حالة اليقظة العميقة، أرى مدى حرية انتباهي حقاً، ويمكنني التركيز على أي جانب من جوانب هويتي أحتاج إليه الآن. هذا هو العيش بوعي.

العالم العملي

أنا أمارس التأمل وأستمتع بنعيم اليقظة العميقة. أنا مدرك لكوني حضوراً واسعاً ينبثق العالم من داخله مثل الحلم. الأفكار والأحاسيس تأتي وتذهب في انتباهي المحيطي، لكن تركيزي منصب على سكون طبيعتي الجوهرية.

لا أجد الكثير من الوقت للجلوس بلا حراك وعدم فعل أي شيء هذه الأيام، ولكن عندما أفعل ذلك، أجد أنني أنزلق على الفور إلى حالة يقظة عميقة، حيث أكون منغمسًا في سلام عميق وراحة بال. كم أحب ذلك.

ثم اتصلت بي ديبي لأطلب منها النزول إلى الطابق السفلي، لأن مستشارنا المالي موجود هنا للتحدث معي بشأن الرهن العقاري. أفتح عيني وأمد ساقي. لقد كانت جلسة تأمل رائعة. وأنا أنزل إلى الطابق السفلي، أشعر بالرحابة والحضور، لذلك عندما أحيي زائري، نتواصل على الفور. يا لها من طريقة لطيفة لتكون.

الآن يعرض عليّ أرقاماً تتعلق بأسعار الفائدة، لكنني مشتت الذهن للغاية لدرجة أنني لا أستطيع فهم ما يتحدث عنه. لقد انغمست بعمق في وحدة المحيط، وأجد صعوبة في التعامل مع الجوانب العملية للانفصال. أفضّل تجنّب التفكير في شؤوني المالية لأنني لا

أريد أن أقع فريسة للقلق. عندما أكون في هذه المساحة الواسعة، لا يبدو أن هذه الأشياء مهمة. المال تحديداً يبدو دائماً أمراً سخيفاً للغاية.

لكن هذا لن يفي بالغرض. أحتاج إلى تسوية أمر الرهن العقاري. لدي عائلة عليّ أن أؤويها، بحق السماء. لذلك أركز على الأرقام التي أمامي. مع بدء ظهورها بوضوح، تتلاشى تجربة الوحدة - التي كانت في مقدمة انتباهي قبل لحظات قليلة - إلى الخلفية. حسنًا. أنا منتبه الآن. أستطيع أن أفهم ما يقوله بشأن الرهن العقاري، وهي نصيحة جيدة.

وفي النهاية، يغادر المستشار المالي. أركز انتباهي على غموض اللحظة، وتتلاشى مخاوفي المالية في الخلفية. ثم أسمع أطفالي يعودون من المدرسة، وينتقل تركيزي مرة أخرى لأكون مستعدًا للاستمتاع بدور أحبه حقًا... الأب المرح.

السلبي والفعال

لقد وجدت أن سر العيش بوعي في العالم اليومي يكمن في امتلاك الحرية في نقل تركيزي من حالة اليقظة العميقة إلى عالم اليقظة والعودة مرة أخرى. وإلا سأصبح قلقاً أو غير فعال.

أجد من المثير للاهتمام أنه خلال تلك الفترات من حياتي التي كان فيها التأمل هو محور تركيزي الأساسي، لم أكن نشطًا أو مبدعًا بشكل خاص، بل كنت فقط هادئًا وراضيًا. من الجيد أن تكون هناك فترات انسحاب للتعرف على حالة اليقظة العميقة، لكنني لا أريد البقاء هناك طوال الوقت.

أرى هذا بوضوح عندما أكتب. تتضمن العملية الإبداعية الانطلاق إلى عالم الإلهام، حيث أحلم بأفكار جديدة. لكن الأمر ينطوي أيضاً على التفاعل مع العالم العملي، حيث أعبر عن هذه الأفكار بأنماط معينة من الكلمات.

أحب الاسترخاء في حالة الإلهام، لكن لا يتم إنجاز الكثير. لقد راودتني رؤى إبداعية لا حصر لها لم تتحقق بسبب عدم رغبتي في تحويل انتباهي إلى العمل الشاق المضني في العالم العملي. لكي أكون مبدعاً حقاً، أحتاج إلى السماح لتركيزي بالتدفق بين هذه العوالم.

أحياناً أتردد في الانخراط في عالم العمل الصعب لأنني لا أريد أن أنسى الحضور السلبي للوجود. لكن هذا النهج "أحادي الجانب" في الحياة لا يقل تحيزاً عن النهج الذي أتبعه عندما أكون منخرطاً في قصة الانفصال.

عندما أعيش بوعي، ينتقل تركيزي بسلاسة بين قطبي هويتي، الفعال والسلبي. وفي تجربتي، فإن هذه المرونة في التركيز هي السبيل للاستمتاع بحياة إبداعية كمشارك نشط في حلم الحياة، مع الاستمتاع أيضاً بنعيم كياني الأعمق. إنه سرّ الإحياء.

رحلة نحو حياة واعية

بالنظر إلى الوراء في حياتي، أستطيع أن أرى أن تجربتي في اليقظة قد تغيرت وأن فهمي لرحلة اليقظة قد تطور.

في البداية، كنت أستيقظ بشكل متقطع وبطريقة دراماتيكية، ثم وجدت نفسي أغرق مجدداً في حالة من الانفصال. شعرتُ وكأنني قضيت ليلة ساحرة مع توأم روحي، الذي رحل مسرعاً في صباح اليوم التالي دون أن يترك رقم هاتف. كانت تلك أفضل لحظة في حياتي، لكنها تركت فراغاً كبيراً في قلبي لا يمكن ملؤه إلا من قبل الشخص الوحيد والفريد.

لقد مررت بانتظام بلحظات عميقة من اليقظة التامة، ولكن بينها كانت فترات من الارتباك الموحش والشوق المفجع. في مرحلة ما، حتى أنني اقتبست سطراً من قصيدة "الرباعيات الأربع" لـ ت. س. إليوت ونقشته بأحرف كبيرة فوق سريري:

"من السخف هدر الوقت الحزين

الممتد قبل وبعد."

أردت الخروج من قصتي والدخول في عالم الغموض. كنت مصمماً على فعل كل ما يلزم للهروب من هذا العالم المجنون والمختلط وتجربة نعيم الحب العظيم. إذا كان ذلك يعني الانسحاب من المجتمع والجلوس متربعًا لساعات أحدق في جدار أبيض، فأنا مستعد لذلك. حتى أنني أصبحت عازباً... ولكن ليس لفترة طويلة.

خلال هذه العملية، رأيت نفسي كـ "تيم" في رحلة روحية نحو التنوير. ثم أدركتُ فجأةً أنني في الأساس لستُ إنساناً، وتغير كل شيء. أدركت فجأة أنه في وحدة الأشياء، لم يكن هناك أبدًا "تيم" ليتم تنويره أو إظلامه. بدت خياراتي الشخصية غير مهمة، لأنه لم يكن هناك "فاعل". كانت الأمور تتكشف بشكل طبيعي من تلقاء نفسها.

يشير منطق ما كنت أختبره إلى أن الانفصال كان مجرد وهم لا معنى له، وأن لا شيء مهم حقًا. لكن هذا لم يكن يبدو صحيحاً. وعندما أصبحت أباً، أجبرني حبي لعائلتي على الاعتراف بأن حياتي الشخصية مهمة حقاً بالنسبة لي، وأنه لا يمكن لأي قدر من التأمل أو الفلسفة أن يقنعني بخلاف ذلك.

عندها طورت فكرة "العيش الواعي"، استناداً إلى التشابه بين حالة اليقظة العميقة والحلم الواعي. هذا أعطاني طريقة لفهم كيف يمكنني أن أستيقظ على الوحدة وأن أتفاعل مع حياتي اليومية. لقد ساعدني ذلك على فهم مفارقة القطبية التي تكمن في صميم الوجود. وتوصلت إلى أن الانفصال نعمة وليس نقمة، لأنه من خلال تجربة الانفصال فقط يمكننا أن نستيقظ على الوحدة.

عندما بدأت رحلتي، أردت أن أخرج من قصتي وأن أنغمس في الغموض المثير. ثم اكتشفت طبيعتي الجوهرية بصفتي "أنا" الوعي، لذلك أردت رفض الانفصال والذوبان في الوحدة غير الشخصية. لكنني أصبحت أرى الانفصال كشيء يستحق الاحتفاء به. في هذه الأيام أرى نفسي تعبيراً فردياً عن الوعي البدائي الذي يختار أن يعيش بوعي، من خلال إدراكي لطبيعتي الجوهرية كوعي بدائي وانخراطي بشغف في مغامرات تيم.

إن إدراكي لاستقطاب انتباهي قد دفعني إلى تحسين فهمي لهدفي الروحي. يبدو لي أنني بحاجة إلى أن أكون حراً بما يكفي لأركز انتباهي حيثما أشعر أنه مناسب، دون أن أعلق في أي مكان. هدفي ليس الوصول إلى حالة وعي ثابتة؛ بل أن أكون واعياً بما يكفي لتغيير تركيزي استجابةً لتجربتي الحياتية المتغيرة. وعندما أستطيع فعل ذلك، أعيش بوعي في العالم اليومي. هذه حالة من *التنوير والحيوية*، حيث أختبر نعيم الحب العظيم ودفء المودة الشخصية.

طوال مغامراتي، كان الحب دائماً أهم شيء في حياتي. كان الحب الشامل الذي شعرت به كصبي على التل هو الذي جعلني أبدأ رحلة صحوتي. كان الشعور الشخصي الذي انتابني كأب هو ما دفعني إلى تبني فكرة الانفصال. إن التعاطف غير المشروط الذي أشعر به الآن هو ما يدفعني إلى خدمة الإنسانية، من خلال المساهمة في خلق عالم مستيقظ بعمق. بالنسبة لي، الحب هو ما يجعل الحياة تستحق العيش. الحب وحده يملأ الفراغ في روحي.

الحب العظيم

أجلس في غرفة تتلألأ بالشموع، وتُعزف موسيقى مؤثرة بهدوء. حولي دائرة سلمية من الناس أعينهم مغلقة. من خلال النوافذ، تمتد نظرتي إلى سكون الليل. خارج هذه الأسوار تقع حديقة تشاليس ويل، وهي ملاذ ساحر يقع أسفل التل في مسقط رأسي غلاستونبري. أقوم بإدارة ندوة نهاية الأسبوع هنا، وقد انتهينا للتو من جلسة تأمل تأهيلية قمت بتصميمها لمساعدة الناس على تجربة حالة اليقظة العميقة.

عادة ما يُنظر إلى مراسم التأهيل على أنها بداية لشيء ما، وهذا صحيح. لكن في العالم القديم، كان يُنظر إلى طقوس التأهيل على أنها لمحة عن الهدف الذي نسافر نحوه. أرى أن طقوس انضمامنا الليلة هي فرصة لتذوق حقيقة الوحدة ونشوة الحب العظيم. ثم عندما نعود إلى حياتنا اليومية بعد الندوة، ستكون لدينا فكرة واضحة عن الوجهة التي تقودنا إليها رحلة صحوتنا.

حتى هذه اللحظة، كانت هناك الكثير من الأفكار، إلى جانب بعض التمارين البسيطة والعملية لمساعدتنا على تجاوز الانفصال إلى طبيعتنا الجوهرية المشتركة. لقد حرصت على أن تكون الأمور مرحة قدر الإمكان حتى نتمكن من تخفيف التوتر. لكن عندما يتعلق الأمر بهذا التأهيل، أطلب من الناس أن يجدوا جدية وإخلاصاً عميقين.

كلما أمكن، أحب أن أقود هذا التأهيل بعد غروب الشمس لأن هناك شيئًا سحريًا في الليل. أقوم بإعداد مكان جميل يفتح القلب، وأطلب من الجميع الدخول في صمت والانغماس في السكون. أنتظر بينما تُزيل الموسيقى المؤثرة التوترات من أرواحنا. ثم أبدأ جلسة تأمل نستكشف فيها ببطء ونحتضن اللحظة الحالية بحب كبير.

نصبح واعين بأهمية الاستماع بمحبة. نصبح واعين بالمشاعر في أجسادنا من خلال الحب. نصبح واعين بإحساس التنفس بالحب. نصبح واعين بالتفكير والتخيل بالحب. إلى أن نصبح واعين بطبيعتنا الأعمق، وهي الحب. ثم نذوب معاً في غموض اللحظة.

لقد انتهيت للتو من قيادة جلسة التأمل هذه لمجموعة من الأشخاص الرائعين الذين يجلسون الآن بهدوء في صمت نابض بالحياة، والغرفة مليئة بالحب العظيم. يشعر الجميع بذلك، وبعض الناس يكونون عاطفيين. لا أحد يريد أن يتكلم خشية أن يفسد سحر هذا المكان الثمين. أحياناً يحاول أحدهم أن ينطق ببضع كلمات... "نعيم"... "تواصل"... "تنوير". تغني شابة أغنية عذبة، ثم نغرق في الصمت مرة أخرى.

بينما أنظر حولي إلى كل هذه الوجوه الجميلة، أحتفي بتفردنا. كلنا واحد ومع ذلك فريدون للغاية. الليلة لدينا بيننا فيزيائي، وفنان، ورجل أعمال متقاعد، ودبلوماسي يتحدث خمس لغات قديمة... ومتحول جنسياً يُدعى كولين. وفي هذه الوحدة، يمكننا أن نستمتع بالاختلافات. ذلك الرجل الحكيم هناك هو كاهن في كنيسة إنجلترا... وهو يجلس بجوار سيدة رائعة هي كاهنة عليا في طائفة الويكا!

لا أحد يريد كسر هذه الدائرة، لذلك بدأت أتساءل عما إذا كان أي شخص سيعود إلى منزله يوماً ما. لكن في النهاية، واحداً تلو الآخر، يتعانق أعضاء المجموعة قبل مغادرتهم، ويتلاشى حفلنا الهادئ. أغلق باب غرفة الاجتماعات الخاصة بنا وأتجول بمفردي في الحديقة المضاءة بضوء القمر. في ضوء الليل الأبيض والأسود، أقدر الملمس الغني للزهور التي تحيط بي، وأجلس بجانب بئر الكأس وألقي بتلات الزهور المتناثرة في الماء.

يبدو الأمر وكأنه عالم خيالي. لقد عدت إلى الحديقة السرية التي كنت أتردد عليها في طفولتي. أنا غارق في الحب وممتن للغاية. أن تحب شخصًا واحدًا أمر جميل. أن تحب كل شيء أمر لا يوصف. إنه حب عميق لدرجة أنه لا نهاية له. كثيراً ما قمت بهذه الرحلة إلى معبد الحب المقدس الذي يقع في قلب الحديقة السرية... وأشعر وكأنني في بيتي.

الشهوة، والمودة، والشفقة

أشعر اليوم بالانفتاح والحضور لأنني أستمع إلى بعض الموسيقى الرائعة أثناء الكتابة، ولا شيء يضاهي الموسيقى في نقلي إلى عالم من الحب. في الوقت الحالي، أترك الكمبيوتر يختار الأغاني عشوائياً من قائمة تشغيل على iTunes قمت بإنشائها بعنوان "أغاني الحب العظيم". إنها في الغالب أشياء قديمة تذكرني بأوقات كنت فيها مغرماً في الماضي. لقد استمعت للتو إلى أغنية "ما يحتاجه العالم الآن هو الحب" الساحرة والساذجة، من تأليف باخاراك وديفيد. الآن أغني مع أغنية "One" لفرقة U2 وقد وصلنا للتو إلى المقطع المفضل لدي، حول كيف أننا واحد ولكننا لسنا متشابهين ... لذلك يمكننا أن نحمل بعضنا البعض.

نحب شخصًا ما عندما نرى أننا اثنان وواحد في نفس الوقت، لذلك نتواصل من خلال الانفصال. أحب أطفالي لأنني أشعر بأنني واحد معهم. إنهم أفراد منفصلون، لكن قشرة الانفصال بيننا شفافة. أفراحهم هي أفراحي. معاناتهم هي معاناتي. أحلامهم هي أحلامي.

توجد في قائمة التشغيل هذه أغاني تتعلق بمجموعة كاملة من التجارب التي نسميها "الحب"، بدءًا من التعاطف العالمي مرورًا بالمودة الشخصية وصولًا إلى الشهوة الحيوانية. كل من هذه المشاعر يتعلق في الحقيقة بتجاوز الانفصال. الشهوة هي أبسط أنواع الحب، عندما يصبح جسدان جسداً واحداً. ينشأ شعور أعمق بالوحدة مع المودة الشخصية، حيث يصبح شخص ما شخصية مهمة في قصتنا لدرجة أنها تخفف من عزلتنا الرهيبة. لكن أعمق شعور بالوحدة ينشأ مع الحب العظيم العابر للشخصية.

إن الحب العظيم لا ينتقص من الحب الأصغر؛ بل يشمله ويكمله. إن الشهوة بدون عاطفة شخصية ليست سوى استراحة مؤقتة من الانفصال. لكن المودة الشخصية يمكن أن تشمل الشهوة، مما يسمح لنا بالتعبير عن طبيعتنا الحيوانية بشكل مرح في إطار أمان التواصل الإنساني. إن المودة الشخصية رائعة، لكنها تنهار عندما تتصادم عقدنا النفسية الفردية، ما لم نتمكن أيضًا من احتواء بعضنا البعض في إطار القبول غير المشروط للحب العظيم.

الآن، تصدح أغنية ويتني هيوستن "أعظم حب على الإطلاق" من مكبرات الصوت الخاصة بي، وأنا أشعر وكأنني أطير. على مر السنين، تغير فهمي للحياة باستمرار، لكن قناعة بسيطة واحدة ظلت ثابتة: *كل ما يهم حقاً هو الحب*. وأشعر، في أعماق نفسي، أننا جميعاً نعرف هذا. لا شيء أفضل من أن تكون مغرماً بالحياة... والحب وحده هو الذي يستطيع أن يشفي جراح قلوبنا عندما نتألم.

العلاقات العاطفية

أنا موجود في بوينس آيرس كمتحدث ضيف في قمة الوحدة، التي تديرها منظمة رائعة تسمى فريق الإنسانية. أجلس على المنصة مع بعض الأشخاص الاستثنائيين الذين تحدثوا أيضاً في هذا الحدث. نحن نجري جلسة أسئلة وأجوبة جماعية، وقد طرحت إحدى السيدات في الجمهور سؤالاً رائعاً:

"أحب فكرة نشر الوحدة والمحبة في العالم، ولكن لأكون صادقًة، أجد صعوبة في أن أكون محبًة في زواجي. لماذا هذا صعب للغاية؟"

لقد أثار هذا الأمر مشاعر الجمهور، وصفق الجمهور. لقد ذكّر سؤال هذه المرأة الجميع بالتحديات التي نواجهها جميعاً في علاقاتنا الشخصية. هناك وقفة لأن لا أحد من المتحدثين يريد الإجابة على هذا السؤال، لذلك قررت أن أتدخل:

"ربما أستطيع محاولة الإجابة على سؤالك من واقع تجربتي الشخصية. لقد تزوجت مرتين. أفسدت زواجي الأول، لكنني أشعر أنني لست سيئاً للغاية في زواجي الثاني. يكمن الاختلاف في كيفية فهمي للحب.

"يحدث الحب عندما نتحد كواحد. عندما نغرق في الانفصال، نتوق إلى الحب لتخفيف عزلتنا، لكننا نسلك الطريق الخطأ. نسعى إلى أن نكون واحداً مع حبيبنا من خلال استيعابه داخل ذواتنا الشخصية. لكن هذا كارثي لأنه على المستوى الشخصي تحديداً نحن منفصلون، ونحن بحاجة إلى احترام هذا الأمر.

"عندما "أرك" كامتداد لـ "أنا"، ينتهي بي الأمر بمحاولة السيطرة عليك وتشكيلك لتتناسب مع عالمي. وغالباً ما تكون هذه هي الطريقة التي نعامل بها أحباءنا وأطفالنا وأصدقائنا. لكن هذا لا ينجح أبداً، لأنه عاجلاً أم آجلاً يرفض الشخص الآخر أن يندمج بسلاسة في قصتنا، وتنهار العلاقة.

"هذا ما حدث في زواجي من زوجتي الأولى، كارولين. بالنظر إلى الماضي، أستطيع أن أرى أنني أردت من نواحٍ عديدة دمج هويتها في هوية تيم، وفي النهاية لم تعد تقبل بذلك. لكن هذه كانت تجربة تعليمية رائعة لأنني تمكنت من تجنب القيام بذلك في زواجي الثاني من زوجتي ديبي.

"مع تقدمي في السن، وجدت أن التواصل الذي أتوق إليه لا يكمن في توسيع ذاتي المنفصلة لتشمل الآخر. يكمن الأمر في تجاوز الانفصال تماماً، حتى نحتضن بعضنا البعض في حب عظيم غير مشروط. إن فهم هذا يعني أنني لا أحاول دمج "ديبي" في "تيم". أدرك أننا في الأساس فرد واحد ولكننا أيضاً أفراد منفصلون، لذلك أحترم وأرعى فرديتها.

"لقد وجدت أن جميع الصراعات في علاقاتي تنشأ لأنني تائه في قصة تيم. وهذا يعني أنه عندما لا يوافق أحدهم على روايتي، فإننا نتجادل. لكن إذا كنت متيقظاً للغموض، فسأتمكن من رؤية الموقف من وجهات نظر أخرى. يمكنني محاولة فهم قصة شخص آخر بدلاً من التشبث بقصتي الخاصة بشكل قاطع.

"عندما أغرق في الشعور بالانفصال، لا أتواصل مع أي شخص إلا من خلال فكرتي عن هوية ذلك الشخص في قصتي. وهذا يعني أن هناك دائمًا شعورًا خفيًا بالاغتراب. الحقيقة هي أننا لا نستطيع التواصل بصدق إلا في غموض اللحظة. لذا يبدو لي أنه عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الشخصية، فالأمر إما حب عظيم أو لا شيء!

"بعد أن مررت بنيران صراعات شخصية لا حصر لها، تعلمت أن الحل الحقيقي الوحيد للانقسام هو وحدة الحب العظيم. لكي تنجح علاقاتنا الشخصية حقاً، نحتاج إلى أن نكون في حالة وعي عميق. وأشعر أن الصراعات التي نمر بها تدفعنا إلى أن نصبح أكثر وعياً. إن علاقاتنا العاطفية هي الساحة التي يمكننا من خلالها أن نتعلم ما هو الحب الحقيقي."

يصفق الجمهور بتقدير، فأرد عليه بابتسامة. ثم أعيد الميكروفون إلى مقدم الحفل، الذي يميل نحوي ليهمس في أذني بمرح.

"أتعلم يا تيم، إذا لم ينجح معك مجال الفلسفة، فأعتقد أن لديك مستقبلاً رائعاً في مجال الاستشارات الزوجية."

وهذا يجعلني أضحك، لأني أظن أن ديبي سيكون لديها تحفظات جدية بشأن مدى ملاءمتي للوظيفة.

صراع عائلي

انتهى بي الأمر أنا ووالدي إلى الجدال. لطالما كنا مقربين، وهذا ما يجعل الخلاف بيننا مؤلماً. أحبه وأحترمه لأنه كان أباً عظيماً لطالما دعم جميع مساعي المجنونة. لكنني اليوم أجد صعوبة في التواصل معه. يبدو أنه منعزل ويصعب الوصول إليه. قصصنا عن الحياة مختلفة لدرجة أننا أحياناً نثير غضب بعضنا البعض.

وهنا أدركت الأمر. أرى نفسي الشخص الطيب هنا، لكن في الحقيقة أنا تائه تماماً في قصتي. لو لم أكن كذلك، لما كنت أجادل بهذه الطريقة. لقد تعلمت أن اختبار ما إذا كنت مستيقظاً هو أن أسأل نفسي ما إذا كنت محباً. إذا لم أكن محباً، فأنا لست واعياً، مهما حاولت إقناع نفسي بخلاف ذلك. والحقيقة هي أنني لستُ محباً في الوقت الحالي.

أستطيع أن أرى أن والدي غارقٌ أيضاً في قصته. لكنني تعلمت أنه لا يهم ما هي الحالة التي يكون عليها الآخرون؛ المهم هو ما هي الحالة التي أكون عليها. تمامًا كما هو الحال عندما يقوم شخصان بشد خيط مشدود، يكفي أن يترك أحدهما الخيط حتى ينتهي التوتر.

بالنظر إلى هذا الموقف بعيون جديدة، أرى أن والدي مسجون في قصته مثل قفص - ولكن بدلاً من تحريره، كنت أهز قفصه، مما زاد الأمور سوءًا. أشعر وكأنني أشاهد الجانب الأعمق من شخصية والدي وهو يتلاشى خلف ضجيج صراعنا، وينادي بحزن طلباً للمساعدة.

ثم أدركت أنني بحاجة إلى التوقف عن الكلام وأن أعانقه فقط، حتى يعرف كم أحبه حقاً. المشكلة هي أنني أشعر بالشلل لأنني لا أستطيع التخلي عن قصتي التي أكون فيها على حق وهو على خطأ. لكن ثمن هذا البر الذاتي مرتفع جدًا. لا أستطيع تحمل الشعور الرهيب بالفراق. لذا، وبإرادة قوية، نهضت واحتضنته. وفجأة أصبحنا أحراراً معاً في الحب، ولم تعد قصصنا ذات أهمية.

تناول القربان في متجر صغير

ذهبت إلى متجر البقالة المحلي لشراء جريدة، وأنا أتحدث بشكل عفوي مع الشابة التي تقف خلف المنضدة عن مدى سوء الأحوال الجوية في الآونة الأخيرة. إنها محادثة تافهة لتمضية الوقت بينما تُحضر لي باقي نقودي. لكن هناك شيء عميق يحدث أيضاً. وراء المجاملات الاجتماعية، أتواصل مع شخص لا أعرف حتى اسمه.

بينما نتحدث معًا، أقر في صمت بعظمة كيانها العميق. وبينما أفعل ذلك، تتغير هي. لقد توقفت عن تجنب التواصل البصري. لقد خفّت حدة ملامح وجهها، لأنها تبتسم. نحن حاضرون تماماً مع بعضنا البعض. ثم أخذت جريدتي وتركتها تخدم الزبون التالي، الذي كانت تتحدث معه الآن بودّ.

وأنا أسير عائداً إلى المنزل، أفكر في كيف تؤثر حالتي الذهنية على طريقة تعاملي مع الناس. إذا كنت منغمسًا في قصة تيم وذهبت لشراء شيء ما من المتجر الموجود في الزاوية، فسأرى المرأة التي تخدمني على أنها "مساعدة في المتجر"، لأن هذا هو دورها في قصتي. إذا كنت أكثر يقظة، فأنا أدرك أنها أيضاً شخص مليء بالآمال والمخاوف، وهذا يجعل لقاءنا أكثر دفئاً ولطفاً. إذا كنت في حالة يقظة تامة، أرى كل ذلك وأكثر. أدرك أنني أواجه اللغز الذي تجلى في هذا الشكل الفريد. وهناك فرصة لإلقاء نظرة خاطفة من وراء ستار المظاهر وإلقاء التحية.

هذا ما حدث مع مساعد المتجر اليوم. التقينا في تلك اللحظة. لكي يحدث هذا، لم أكن بحاجة للدخول قائلاً: "صباح الخير، لقد تجلى اللغز، أود شراء جريدة من فضلك"، لأن ذلك كان سيخيفها. كنت بحاجة فقط إلى أن أكون في حالة يقظة عميقة وأن أمنحها المساحة للانضمام إليّ إذا رغبت في ذلك. وكما يحدث في كثير من الأحيان، أدى ذلك إلى لحظة تواصل غير متوقعة مع شخص غريب تماماً.

إن حب كل منا للآخر على المستوى الشخصي يستغرق وقتاً. نحن بحاجة إلى التحدث مع بعضنا البعض وتبادل الخبرات. علينا أن نضحك ونعاني معاً. لكن لكي نلتقي في وحدة تتجاوز حدود الشخصية، لسنا بحاجة إلى معرفة بعضنا البعض شخصياً على الإطلاق. إن الصلة بين الوجود والوجود فورية وممكنة دائماً. وكلما تقاسمنا الحب العظيم، فإن ذلك يرسل موجات من اللطف إلى العالم.

ممارسة الحب

إذا كان الحب هو أهم شيء في الحياة، فمن الجدير بنا أن نتدرب على فتح قلوبنا للحب. لهذا السبب أقوم بتجربة تأمل موجه صغير قمت بتصميمه يعتمد على تقنية بوذية تسمى *ميتا بهافانا*، والتي تعني "اللطف المحب". وأود أن أدعوكم لتجربته معي.

حب شخص قريب

أولاً، سأدخل نفسي في حالة من الحب من خلال التركيز على شخص أجد أنه من السهل جداً أن أحبه. كان بإمكاني اختيار أحد أطفالي أو صديق مقرب، لكنني أعتقد أنني سأختار ديبي.

أنا أستحضر الشعور الرائع الذي ينتابني عندما أعرف كم أحبها. أتذكر الأوقات التي قضيناها معاً والتي كانت مليئة بالحب بشكل خاص. والآن سأسمح لنفسي بالاستمتاع بهذه المشاعر الدافئة لبضع دقائق.

حب الغريب

سأستحضر الآن في ذهني شخصاً غريباً لا أكن له أي مشاعر. أعتقد أنني سأختار ساعي البريد. ليس لدي أي مشاعر خاصة تجاهه لأننا لم نتحدث قط.

أفكر في ساعي البريد، وأدرك حقيقة أنه كائن واعٍ، مثلي تمامًا، يعيش كل أفراح الحياة ومعاناتها. أتذكر أن حتى أفضل أصدقائي كانوا غرباء في يوم من الأيام، كما هو حال هذا الشخص الآن.

أفتح قلبي وأحتضن ساعي البريد بمحبة ولطف. أنا أتواصل بشكل تخيلي مع جوهره الأعمق حيث نكون واحداً.

حب شخص نفيته من قلبي

والآن إلى شيء أكثر تطلباً. سأستحضر في ذهني شخصاً أجد صعوبة في حبه. أعتقد أنني سأختار شخصاً أبعدته عن قلبي بسبب خلافاتنا.

هذا صعب لأنني أشعر باللوم والحكم، وليس باللطف والمحبة. لكنني أبذل قصارى جهدي لأتخلى عن تلك المشاعر وأعمل بلطف على إزالة الحواجز التي تُبقي قلبي مغلقاً.

أتذكر كم هو سهل علينا جميعاً أن نتصرف بشكل سيء، وأن لكل شخص وجهة نظره في القصة. إنني أسعى من خلال الانفصال إلى الوصول إلى هوية هذا الشخص الأعمق، والتي هي كلها خير وتصرخ من أجل الاعتراف بها.

تدريجياً، بدأت مشاعر اللطف والمحبة تحل محل الغضب والاستياء. وأشعر بتحسن كبير بسبب ذلك.

حب الذات

الآن أنا مستعد للحدث الكبير. أستحضر في ذهني "تيم" حتى أتمكن من احتضان نفسي بلطف ومحبة. هذا هو الجزء الأصعب من التمرين لأن هناك الكثير من الأشياء في نفسي التي لا أحبها.

لكنني أحاول التخلي عن النقد الذاتي والتواصل مع نفسي بتعاطف، كما لو كنت أواسي صديقاً مقرباً أو حبيباً حميماً. أتمنى لتيم كل خير. أنا أُقدّر ما هو جيد في تيم وأغفر له إخفاقاته. أنا مدرك لجوهر طيبته. أنا أحبه بلا قيد أو شرط كما هو.

أحب الوضع كما هو

أشعر الآن بيقظة تامة. لذا سأستحضر العالم بأسره في ذهني أخيراً. أتخيل كل ما يحدث الآن. كل الضحك والألم، اللطف والقسوة، الجمال والقبح. وأنا أتقبل الأمور كما هي.

أشعر بالفرحة وأشعر بالشفقة على المعاناة. أدرك أنه على الرغم من مرارة الحياة، إلا أنها حلوة للغاية أيضاً. وأجد نفسي مغرماً بهذه اللحظة بكل ما فيها من روعة مؤثرة. إنه لغز يفوق فهمي.

أنا الآن غارق في حب عظيم، وسأبقى هنا لبعض الوقت. أشعر بالسلام. أنا أعي جوهر كياني، الذي هو واحد مع الكل. أنا *كائن* حب.

مشهور بين الملائكة

جلست مع أمي لتناول فنجان من الشاي لأنني بحاجة إلى طرح سؤال مهم للغاية عليها. نحن قريبون جداً، لكننا لا نتحدث كثيراً، لأننا لسنا بحاجة إلى ذلك. أحبها كثيراً لدرجة يصعب وصفها. هي تصف نفسها بأنها امرأة عادية جداً، لكنني أعتقد أنها أروع شخص قابلته في حياتي.

أمي ملاك. الجميع يحبها، لأنها تحب الجميع. هي في الثمانينيات من عمرها، وقد أصيبت بالسرطان ثلاث مرات وبتمدد الأوعية الدموية الدماغية - لكنها لا تزال مليئة بالطاقة، والتي تنفقها في خدمة غير واعية لكل من حولها. بينما أكتب كتباً عن الوحدة، تستمر هي في كونها لطيفة بلا قيد أو شرط، كما لو كان ذلك الأمر الأكثر وضوحاً في العالم. إنها لا تفكر في الفلسفة؛ يبدو أنها تعرف كل شيء على أي حال ... دون أن تدرك حتى أنها تعرف ذلك.

أمي هي التي ألهمتني الرغبة في خدمة الآخرين. بالنسبة لي، الحب هو المصدر العميق للعمل الرحيم الذي ينبع بشكل طبيعي من قلب مفتوح. الحب هو وضع الآخرين في المقام الأول عن طيب خاطر؛ ومع ذلك، فهذا ليس إنكاراً للذات، لأن متعة الخدمة أغنى بكثير من الإشباع الأناني. وقد تعلمت كل هذا من خلال مشاهدة والدتي.

قبل سنوات أدركت شيئاً صدمني في ذلك الوقت. لقد سافرت حول العالم بحثاً عن حكماء مستنيرين، لكن معلمي الحقيقي كان أمامي طوال حياتي. كنت أعتقد أنني بحاجة لأن أصبح رجلاً مقدساً، ولكن في تلك اللحظة أدركت أن أعمق طموحاتي هو أن أصبح أكثر شبهاً بأمي.

إن تذكر هذا الأمر هو ما دفعني إلى الجلوس معها لتناول الشاي حتى أتمكن من طرح سؤالي المهم، لأنه إذا تركت الأمر أكثر من ذلك فقد يكون الوقت قد فات. أريد أن أعرف سر صمودها المستمر، حتى في مواجهة المعاناة الرهيبة. لكنها لا تفهم ما أقصده، لأنها لا تحلل الحياة مثلي. لذا أطلب منها أن تفكر في الأمر. وأخيراً، قالت:

"عندما أشعر بالإحباط، أنظر حولي لأجد شخصاً يحتاج إلى مساعدتي، وعندها أشعر بتحسن كبير."

الأمر بسيط للغاية لدرجة أن عقلي يهدأ. ثم أسمع في مخيلتي ألحان أغنية كتبتها لأمي عندما كانت مصابة بالسرطان، بعنوان "مشهورة بين الملائكة". أعجبتني فكرة أنه بينما يتمتع الأثرياء والمشاهير بشهرة واسعة بين البشر، فإن الملائكة لم تسمع بأي منهم قط. أما المشاهير بين الملائكة فهم أناس طيبون بالفطرة، ومتيقظون، وغير ملحوظين... مثل أمي.

❍ ❍ ❍

الفصل الحادي عشر

المعنى والسحر

لقد قمنا أنا وديبي بدعوة بعض الأصدقاء الجدد لتناول وجبة. لا بد أن ينتهي الحديث إلى سؤال "كيف التقيتما؟" سؤال. إنها قصة رائعة، لذا لا أمانع في سردها...

تركت ديبي وهي حامل من قبل صديقها الذي كانت على علاقة به منذ أن كانت في السادسة عشرة من عمرها. لحسن الحظ، قام بعض أصدقائي، شون وأنجي، بدعوتها إلى منزلهما، حيث أنجبت بو. كان هذا المكان يقع على مقربة من المكان الذي كنت أعيش فيه، في البيت الريفي المجاور للكنيسة بالقرب من غلاستونبري. كنت أنا وشون نألف الموسيقى معًا في ذلك الوقت، لذلك كان يزورني في الاستوديو ويتحدث عن هذه المرأة الجميلة وطفلها حديث الولادة اللذين كانا يقيمان معه. لكن لم نلتقِ أنا وديبي حينها، لأنها انتهى بها المطاف بالعودة إلى مسقط رأسها، على بعد أميال في هيميل هيمبستيد.

بعد فترة وجيزة من ذلك، تركتني صديقتي من أجل موسيقي آخر أصلع الرأس يُدعى تيم... لكنه كان أكثر نجاحًا بكثير! كان الانفصال بمثابة تذكير مؤلم بنهاية زواجي قبل بضع سنوات. كنت أشعر بالحزن، وعرض عليّ شون أن يرفع معنوياتي بتذكرة لحضور مهرجان عالم الموسيقى والرقص.

ذهبت إلى المهرجان، لكنه لم يُسعدني. قررت المغادرة، وفي طريقي للخروج صادفت شون، الذي كان ذاهباً لمقابلة ديبي وبو، اللذين دعاهما أيضاً. وصلنا إلى البوابة بالتزامن مع وصول ديبي، وعندما رأيت هذه المرأة الجذابة بشكل مذهل، قررت على الفور أنني سأبقى في النهاية!

عرضت عليها أن أشتري لها مشروباً بينما كانت تبحث عن مكان لتغيير حفاضة بو. ثم سمعت صوتاً مألوفاً ينادي اسمي. نظرت حولي، وهناك، بين آلاف رواد المهرجان، كانت زوجتي السابقة، كارولين، التي لم أرها منذ سنوات بعد طلاقنا. كان هذا بمثابة صدمة، لكنه بدا مثالياً بشكل غريب، لأن الحياة أصبحت أشبه بالحلم منذ أن رأيت ديبي وبو.

شعرت أنه لا ينبغي لي تجاهل هذه المصادفة غير العادية، لذلك قررت أن أقضي بعض الوقت مع كارولين. اعتذرت عن إبعادي عن المرأة الجميلة، لكنها مازحت قائلة إنها ربما أنقذتني من زواج كارثي آخر. تحدثنا معاً لمدة ساعة تقريباً، وكانت محادثة شافية للغاية شعرنا فيها كلانا بالتسامح والمسامحة.

عدت إلى شون ومجموعة الأشخاص الذين دعاهم إلى المهرجان، وشعرت بالتطهير من آلام الماضي، وأصبحت أكثر إيجابية. سرعان ما اتضح أن شون قد دعا ديبي لأنه أراد أن يوفق بينها وبين صديق له كان قد دعاه أيضاً. لكن ديبي كانت الآن محاطة بمجموعة كاملة من الرجال المهتمين... وكنت واحداً منهم.

في الفترة القصيرة التي قضيناها نتحدث معاً، أدركت أنني كنت أقع في حب هذه المرأة الأنيقة بشكل لا يمكن السيطرة عليه، لما تتمتع به من جمال طبيعي وتواضع غير متكلف. والأغرب من ذلك كله، أنني كنت أقع في حب بو الصغير، الذي شعرت أنني أعرفه منذ أعمار طويلة. أردت أن أكون وحدي مع ديبي حتى نتمكن من التواصل حقًا، ولكن كان هناك عدد كبير منا في الحفل لدرجة أن الأمر بدا مستحيلاً. لذلك فعلت شيئاً قد يبدو سخيفاً وخرافياً. تحدثت إلى الكون وطلبت منه معروفاً. قلت:

"إذا كان هناك أي رصيد من الكارما الجيدة متبقٍ في "بنكي الكارمي" فأنا أريد صرفه الليلة. أرجوكم دعوني أقضي الأمسية بمفردي مع هذه المرأة الرائعة.

وهذا ما حدث. بعد فترة وجيزة، وجدنا أنا وديبي أنفسنا عالقين وسط الحشود المتدافعة من رواد المهرجان وانفصلنا عن مجموعة أصدقائنا، الذين لم نعثر عليهم مرة أخرى طوال الليل. كنت أعلم حينها، بيقين لا يتزعزع، أننا سنتزوج، وأنني سأكون والد بو، وأنني أنا وديبي سننجب طفلاً معاً.

أستمتع برواية قصة لقائي بديبى وبو لأنه كان يوماً مهماً جداً في حياتي. لكنني أجد الأمر مثيراً للاهتمام أيضاً لأنه مليء بالمصادفات التي تبدو ذات مغزى. هل كان مجرد صدفة أنني أصلحت زواجي الأول وبدأت زواجي الثاني في نفس الوقت؟ قد يكون الأمر مجرد صدفة، لكنه كان ذا أهمية كبيرة بالنسبة لي.

بحسب تجربتي، كلما زاد وعيي وأصبحت حياتي أشبه بالحلم، كلما أصبحت "التزامنات" أكثر شيوعاً. لدي قناعة حدسية بأنني ألمح نمطاً كامناً وراء الفوضى الظاهرة. وأجد أنني أستطيع تفسير حياتي كما لو كنت أفسر حلماً، فأجد المعنى مخفياً في الأحداث الدرامية المتلاحقة.

عندما أكون في حالة يقظة عميقة، أشعر بأنني مسحور بسحر الحياة. يبدو الأمر كما لو أن هناك حواراً مستمراً بين العالم الداخلي لروحي والأحداث التي تحدث لي. وبطريقة غريبة، فهما أشبه بانعكاسات لبعضهما البعض. غالباً ما تكون الحياة غبية، ولا أستطيع فهم ما تقوله. وفي أحيان أخرى تكون فصيحة، وأسمعها بوضوح تام... كما في اليوم الذي وقعت فيه في حب ديبي وبو.

معظم الأشخاص الذين يخوضون رحلة الاستيقاظ لديهم قصص متشابهة عن لحظات ذات مغزى فيما يبدو أنه نسيج الحياة العرضي. في مثل هذه الأوقات، نتصل بالبعد ذي المعنى للوجود ونرى أن تدفق حياتنا، مثل الحلم، يخبرنا بشيء ما.

الكون الرمزي

لقد كنت أعيش في هذا المنزل القديم المذهل ذي البوابة بينما كنت أكتب كتاب *"أسرار يسوع"* مع صديقي بيتر غاندي. كان هذا المكان في السابق حيث اعتاد رهبان دير غلاستونبري أن يأتوا لطحن الحبوب. أحب العيش في الريف لأن النجوم فيه أكثر سطوعاً بكثير بدون التلوث الضوئي للمدينة. تبدوا متألقة بشكل خاص هذه الليلة.

أنا مستلقٍ على ظهري في الحديقة، أحدق في السماء المتلألئة، وأنا غارق في الدهشة. أجد دائماً أن التأمل في سماء الليل يأخذني إلى عالم الغموض. لا أستطيع استيعاب حقيقة أن الكون يستمر إلى الأبد. لكنني لا أستطيع أن أتخيل أن ينتهي الأمر. وبالتأكيد لا أستطيع أن أبدأ في فهم فكرة أينشتاين عن الفضاء المنحني، والتي تشير إلى أنه إذا استمريت لفترة كافية، فسأعود في النهاية إلى حيث أنا بالفعل.

لقد منحنا العلم فهماً استثنائياً لهذا المشهد الرائع، الأمر الذي يذهلني. لكن هذا لا يمكن أن يفسر سبب جماله الشديد. لا يحتاج القرد الذكي إلى أن يجد الكون رائعًا... لكنني أجده كذلك.

إذا نظرت إلى الكون بموضوعية علمية، فسأرى المادة تتشكل في كرات هائلة من المواد الكيميائية المتفجرة في فراغ مرعب، بلا معنى أو هدف. لكن عندما أكون في كامل وعيي، كما هو الحال الليلة، يمكنني أيضاً أن أرى عرض الضوء الرائع هذا بعيون الخيال الشعري المُقدِّرة. ثم يبدو الأمر مليئاً بالمعنى، وكأنه حلمٌ باذخ.

أنا أنظر إلى القمر الآن، وهو يتوهج بلا مبالاة في الظلام. لقد رأى المتصوفون عبر التاريخ الشمس والقمر كرموز طبيعية لطبيعتنا الأساسية وهويتنا الشخصية. الشمس ساطعة للغاية لدرجة أن أعيننا لا تستطيع النظر إليها مباشرة. لكن القمر ليس له ضوء خاص به، وإنما يضيء فقط لأنه يعكس مجد الشمس. ويزداد وينقص، تماماً كما ينضج الجسم ثم يتراجع مع التقدم في السن. القمر حقاً رمز رائع للذات الشخصية. بل إن له وجهاً!

كان القدماء ينظرون إلى الكون على أنه أسطورة رمزية عظيمة، مليئة بالدلالات الخفية. وبعض المصادفات الغريبة المتعلقة بالشمس والقمر التي أخبرني بها بيتر مؤخراً تجعلني أميل إلى أخذ هذا الأمر على محمل الجد. فعلى سبيل المثال، يبلغ حجم الشمس 400 ضعف حجم القمر. ومع ذلك، ولأن الشمس أبعد عن الأرض بـ 400 مرة من القمر، فإنهما يبدوان بنفس الحجم. لا بد أن تكون احتمالات حدوث مثل هذا الأمر منخفضة للغاية. وهناك "مصادفة" أخرى يجب أن تكون احتمالاتها فلكية أيضاً... حرفياً.

يمر القمر أحيانًا أمام الشمس لأن مدار القمر يتطابق مع مسار الشمس عبر السماء. وذلك فقط لأن المسارات السماوية للشمس والقمر تتزامن، فإننا نشهد أحد أكثر الأحداث الكونية إثارة للرهبة ... الكسوف الكلي.

لولا التأثير المشترك لهاتين المصادفتين الاستثنائيتين، لما حدثت ظاهرة الكسوف أبدًا. لكن الحياة على كوكبنا هي نتيجة للعديد من "المصادفات" لدرجة أن عالم الفيزياء الفلكية البارز السير فريد هويل خلص إلى أنها يجب أن تكون "عملاً مدبراً".

حتى وقت قريب نسبياً، كان معظم البشر يعتقدون أن الأجرام السماوية، مثل جميع الأجسام، يجب أن تمتلك أرواحاً. تخيل السير إسحاق نيوتن أن "الجاذبية" بين أرواح الكواكب يجب أن تكون مصدر تلك القوة التي نسميها الآن الجاذبية. لقد كانت قوة الجذب هذه، كما افترض، هي التي تربط كل الأشياء معًا في وحدة واحدة. ويمكننا أن نطلق على هذا الانجذاب الموحد اسم "الحب"، كما فعل دانتي، الذي كتب عن "الحب الذي يحرك الشمس والنجوم الأخرى".

في نهاية المطاف، تخلى العلماء الماديون عن مصطلح نيوتن "الجذب" واستخدموا بدلاً منه كلمة "الجاذبية". بدا الأمر أكثر "عقلانية" من الفكرة الشعرية القائلة بأن الكون قد يكون كائناً حياً وأن الأشياء قد "تنجذب" بشكل طبيعي إلى بعضها البعض. وهكذا أصبح الانجذاب الحي جاذبية بلا حياة... وأصبح الحب موتاً.

وقد تركنا هذا في كون لم تعد فيه "الأجرام السماوية" تمتلك أرواحاً. القمر الباهر، والكواكب الغامضة، والأرض الغنية ليست سوى كتل من الصخور تدور في فراغ لا معنى له. لكنني لا أستطيع العيش في ذلك الكون النثري. ليس لأنني لا أستطيع مواجهة الواقع، ولكن لأن هذه الرؤية للأمور كما هي ليست واقعية بما فيه الكفاية. إنها تفتقر إلى البعد الشعري للوجود، والذي لا يمكن قياسه بل تقديره فقط.

معركة الصلع

هذا عامي الأخير في الجامعة، وأنا أقود سيارتي إلى محطة القطار لأصطحب صديقتي كارولين. أشعر باليقظة الشديدة لأنني أكملت للتو خلوة لمدة خمسة أيام بمفردي في شقتي الطلابية، حيث كنت أصوم وأتأمل وأمارس رياضة تاي تشي تشوان. أحمل سيرة غاندي الذاتية في جيب معطفي لأنني كنت أدرس أفكاره حول المقاومة اللاعنفية. وقد حلقت رأسي للتو لأول مرة، مما يجعلني أبدو كراهب بوذي.

بينما كنت أسير من موقف السيارات إلى المحطة، رأيت رجلاً نحيلاً أصلع الرأس برفقة مجموعة من الشباب الأصغر سناً وهم يضايقون رجلاً مسناً يرتدي بدلة. بمجرد أن يلاحظوا أنني أراقبهم، يبدأون في التنديد بالإساءة. فجأةً، ركض الرجل الضخم ليقف أمامي مباشرةً، وتبعه حشده المتنوع، الذي أحاط بي بشكل عدواني.

ثم يسأل: "هل تريد صفعة على فمك؟" أجيب: "لا، شكراً". لسوء الحظ، لم يكن السؤال بنعم أو لا. ما كان يقصده هو: "هل تريد صفعة على فمك أم تفضل نطحة رأس؟" ... لذا فهمت النطحة.

يبدو الأمر كما لو أن الزمن قد تباطأ، حيث يرتفع رأسه الأصلع ثم يهبط بعنف على رأسي الأصلع. وبينما كنت أسقط على الأرض، بدأ جميع حليقي الرؤوس بالصراخ وركلي. لكنني أشعر بشجاعة غريبة وبحب كبير لهذه اللحظة. أنا هادئ ولا أشعر بأي غضب. ثم يحدث الأمر الأكثر غرابة.

بدأت عصابة من حليقي الرؤوس بالقتال فيما بينهم. كل واحد منهم يقول للآخر "ابتعد عن الطريق"، لأنه لا يوجد مكان ليتمتعوا جميعاً بمتعة ركلي. والآن تحول جدالهما إلى شجار عنيف. وبينما بدأوا يتبادلون اللكمات، ابتعدوا عني تماماً. لذا نهضت وسرتُ بهدوء نحو المحطة.

أتجهت نحو حمام الرجال، حيث أشاهد في المرآة، كما لو كنت أشاهد شخصية كرتونية، نتوءاً ضخماً يرتفع فوق حاجبي الأيسر. ثم ألتقي بكارولين ونعود بالسيارة إلى المنزل. بينما كنت أغادر المحطة، لمحت الرجل الأصلع الضخم، الذي أصبح الآن وحيداً لأن مجموعته من الأصدقاء قد غادرت على متن قطار. تلاقت أعيننا للحظة، وبدا وحيداً وخائفاً. لقد زالت غطرسته، وقلبي يتعاطف معه.

أشعر بأنني محظوظ للغاية لأنني نجوت بكدمة في عيني فقط، لكنني أتساءل عما إذا كان ذلك محض صدفة أم أن الوضع قد تغير بسبب حالة وعيي. لقد درست تاي تشي تشوان لسنوات. اليوم رأيت ذلك عملياً لأنني تغلبت على الموقف بالاستسلام له. انقلبت قوة مهاجميّ ضدهم. لقد رأيت اللاعنف الغاندي مطبقاً على أرض الواقع. وقد حدث كل هذا لأنني كنت مستيقظاً تماماً. أجد من المثير للاهتمام كيف يمكن لحالة وعيي أن تشكل تجربتي. وكيف أشعر دائماً وكأن الحياة تحاول أن تعلمني شيئاً ما.

رسالة الماماس

السحر يعمل. فلا شك في ذلك. الدليل موجود هنا أمام عيني. في الأسبوع الماضي كنت موسيقيًا مفلسًا لدي رؤية خيالية لامتلاك استوديو تسجيل احترافي بـ 24 مسارًا لتسجيل ألبوم موسيقى رقص خفيفة مع صديقي مدى الحياة ثيو سيمون. أجلس اليوم في ذلك الاستوديو بالذات، منبهراً بكل تلك الأضواء الوامضة والأزرار أمامي. وفي سلسلة الأحداث الغريبة التي أوصلتني إلى هنا.

أنا في أوائل الثلاثينيات من عمري ومهووس بكيفية تأثير الموسيقى على الوعي. قبل بضعة أسابيع، شاهدت أنا وثيو فيلمًا وثائقيًا من إنتاج بي بي سي بعنوان *"من قلب العالم"*، يتحدث عن هنود الكوجي في كولومبيا. قررت هذه القبيلة الغامضة، بقيادة شيوخ يُطلق عليهم اسم "ماماس"، مؤخراً التواصل مع بقية العالم. أطلقوا على أنفسهم اسم "الإخوة الأكبر سناً"، وأصدروا تحذيراً خطيراً لنا نحن الغربيين... "الإخوة الأصغر سناً": أسلوب حياتنا يقتل أمنا الأرض، ونحن نتجه نحو كارثة بيئية.

لقد تأثرنا أنا وثيو بشدة بهذه الرسالة، لذلك قررنا المساعدة في إيصال تحذير "الماماس" إلى العالم من خلال إنتاج ألبوم موسيقي راقص بعنوان *"MotherGroove "*، مصحوبًا بفيديو موسيقي يحمل رسالة بيئية قوية. عندما اتصلنا بمخرج الفيلم الوثائقي عن كوجي، قال إنه سيدعمنا... بالإضافة إلى تحذير غامض: "إذا انخرطتم مع الماماس، فتوقعوا ما لا تتوقعونه".

لم يكن بإمكان ثيو ولا أنا أن نتوقع ما حدث بعد ذلك. الغريب في الأمر أننا كنا متزوجين من شقيقتين في نفس العائلة... كارولين وناتالي... والأغرب من ذلك، أنهما رحلتا عنا في نفس الوقت. كنا نشعر بالضعف والهشاشة. لقد لجأنا إلى مشروعنا كوجي، لكن الأمور لم تكن تبدو جيدة لأن أياً منا لم يكن لديه أي مال لتمويل رؤيتنا.

كنت أشعر بالضيق الشديد بسبب نهاية زواجي، لذلك اقترح عليّ صديق أن أبقى في مركز العصر الجديد الذي يملكه في إسبانيا لأمنح نفسي بعض الوقت للتفكير. تزامنت زيارتي مع دورة تدريبية حول "قوة النية". كنت بالفعل في حالة وعي متغيرة ومنفتحًا للغاية، لذلك انغمست في الدورة بشغف.

الفكرة الأساسية التي استكشفناها هي أنه يمكننا أن نشكل بشكل سحري ما يحدث لنا من خلال تحديد نوايانا بوضوح. كنت أعلم من تجربة سابقة أن هذا قد ينجح... لذلك جربته. حلمت حلمي الأكثر جموحاً: تخيلت نفسي في قصر ريفي مزود باستوديو مجهز بالكامل بـ 24 مساراً، أقوم فيه بصنع ألبومي وفيديو كليبي. في البداية، بدا الأمر وكأنه خيال مستحيل، ولكن كلما سمحت لنفسي بالحلم، أصبح الأمر أكثر واقعية بالنسبة لي.

عندما عدت إلى المنزل، كنت متحمسًا لرؤيتي، لكنني ما زلت لا أعرف كيف أحولها إلى حقيقة. لكن بعد بضعة أيام، تلقيت مكالمة من صديق كان متحمساً للغاية لما أردت القيام به. لقد رتبت اجتماعاً لي ولثيو مع زوجين يديران منظمة تهدف إلى رفع الوعي وتركز على الأرض تسمى "Solar Trust ".

سرعان ما وجدنا أنفسنا في منزل فخم يطل على البحر، مع رجل أنيق المظهر وزوجته التي كانت مقعدة على كرسي متحرك. كان هؤلاء الناس أثرياء، ومتعاطفين مع رؤيتنا. بعد مغادرتنا بفترة وجيزة، تلقينا مكالمة من الرجل يخبرنا فيها أنه سيمول كل شيء...

ولسبب غير عادي تمامًا: زوجته كانت وسيطة روحية، وقد تلقت رسائل من كائنات روحية تسمى الإلز، تخبرها بأنه من المهم جدًا دعم عملنا.

لا أعرف من هم هؤلاء الأشخاص، لكنني معجب بهم - لأننا هنا نقوم بتركيب وحدة تحكم خلط صوتية ذات 24 مسارًا في منزل ريفي، تمامًا كما تخيلت. يبدو الأمر غير محتمل، لكنه يحدث بالفعل.

أرادت إحدى الصحف أن تنشر تقريراً عن مشروعنا، وارتكبت خطأً ساذجاً بإخبارهم بهذه القصة. قاموا بنشر صورة لي بحجم صفحة كاملة، مع العنوان التالي: موسيقي يتلقى المال من الجان.

هذه هي وسائل الإعلام! يبدو الأمر جنونياً بما فيه الكفاية مع الإلز، ناهيك عن الجان، ولكن بطريقة ما يبدو أنني قد حققت رؤيتي المتمثلة في نقل رسالة ماماس كوجي إلى العالم.

سحر واعي

لقد وجدت أنه كلما كنت أكثر وعيًا، كلما أصبح الخط الفاصل بين عالمي الداخلي والعالم الخارجي ضبابياً - لم أعد اعيشهما كعالمين منفصلين، وأصبحت خيالاتي حقيقة. إن نواياي هي التي تحدد الطريقة التي يتكشف بها حلم الحياة. هذا ما كان القدماء يسمونه "السحر".

لقد أصبحت القوة السحرية للفكر واضحة لي حقاً في أوائل العشرينات من عمري، عندما انضممت إلى مجموعة صغيرة من الشباب الذين يدرسون العلوم الخفية والكابالا. خلال هذه الفترة، أصبحت الحياة أشبه بالحلم بشكل مبالغ فيه. وجدت نفسي أعيش بشكل دائم في واقع آخر تحدث فيه أشياء غريبة طوال الوقت. حتى الطريقة التي بدأت بها هذه المغامرة كانت مذهلة للغاية.

كنت قد عدت للتو من رحلتي الأولى إلى الهند، حيث التقيت ببعض الهنود المهتمين بالعلوم الخفية الذين أثاروا اهتمامي. كنت أمارس التأمل في منزل والديّ، وكنت أركز على نيتي في العمل مع ساحر حقيقي لأنني أردت أن أختبر السحر بنفسي، وليس مجرد قراءة الكتب عنه.

وفي صباح اليوم التالي تلقيت مكالمة من صديقي بيتر غاندي، الذي كان يدرس في جامعة كارديف في ذلك الوقت. لقد التقى "بالصدفة" بشاب غامض مهتم بالعلوم الخفية في مركز فني، وظل يتحدث بحماس شديد عن عثوره على مفاتيح فهم الكون. استقليت القطار إلى كارديف في نفس اليوم لمقابلة "الساحر".

في الليلة الأولى، خرجنا نحن الثلاثة في نزهة ليلية، نتناقش حول الآلهة المصرية القديمة ودلالاتها الخفية. بدأنا نتحدث عن الإله حورس، الذي يرمز إليه بالصقر، والإلهة إيزيس، التي يرمز إليها بالبومة. في تلك اللحظة، نعقت بومة، فنظرنا إلى السماء. شكلت الغيوم شكلاً لا لبس فيه لرأس صقر، مع وجود القمر المكتمل في مكانه المثالي كعين حورس.

كانت هذه بداية مغامرة استمرت عامًا كاملاً في دراسة السحر، والتي تركتني مع صندوق مليء بالتجارب الغريبة. نادراً ما أتحدث عنها لأنها تبدوا غريبة جداً. لا أريد أن أرتبط بالخرافات والهراء الذي يُسوّق على أنه روحانية.

بصفتي فيلسوفًا، أفتخر بكوني متشككًا، لكن لا يمكنني إنكار أن نواياي قد تجلت في كثير من الأحيان كحقائق، وهذا ما دفعني إلى استكشاف كيف ولماذا يحدث هذا.

الذات الكبيرة والذات الصغيرة

أنا أتحدث مع ابني، بو، الذي يبلغ من العمر الآن سبع سنوات. أستمتع بمحادثاتنا لأنه فيلسوف بالفطرة، لذا فإن ما يقوله غالباً ما يفاجئني ويجعلني أفكر. لقد تحدثنا اليوم عن الأشباح وما إذا كان بإمكانها المرور عبر الجدران. سألته للتو إن كان يعرف لماذا لا يستطيع المرور عبر الجدران... وكانت إجابته غير متوقعة:

"ألمس الجدار بيدي، لكن يدي لا تستطيع المرور لأن أحدهم تخيله بشكل جيد لدرجة أنه أصبح جداراً."

أثار الأمر فضولي، فسألته عما يعنيه. يقول لي:

"لقد جمعنا جميعاً مخيلاتنا لنتخيل العالم."

أمسك قلماً وأبدأ بتدوين ما يقوله، لأن الفطنة الطبيعية للأطفال تثير إعجابي. ثم قررت أن أضغط عليه ليشرح كيف "نتخيل" العالم معًا. ويجيب بطريقة عابرة:

"أناي الكبيرة تتخيل كل شيء. أناي الكبيرة هي الكون. أناي الصغيرة هي بو."

أتساءل إن كان يفهم ما يقوله. أريد أن أعرف، لكنه انصرف ليلعب على الكمبيوتر.

خلق الواقع

عندما نحلم بوعي، يمكننا التأثير على ما يحدث في حلمنا. لا نجد أنفسنا فجأة نتحكم بشكل كامل في كل ما يحدث، لأنه حينها لن نكون نحلم على الإطلاق؛ بل سنكون نعيش خيالاً في حالة يقظة. الحلم هو نتاج خيالنا اللاواعي، ولكن يمكننا تشكيل ما يحدث بنوايانا الواعية. كثيراً ما يسألني الناس عما إذا كان بإمكاني، بنفس الطريقة، التأثير على ما يحدث في حلم الحياة عندما أعيش بوعي. وجوابي هو نعم.

أنا أصنع واقعي... ولكن من أنا؟!

أنا الوعي البدائي اللاواعي الذي أصبح واعياً من خلال تيم.

طبيعتي الأساسية هي أن أحلم لا شعورياً بحلم الحياة... لكن تيم يستطيع تشكيله بوعي.

عندما أحلم ليلاً، يخلق خيالي عالماً من الأحلام من مجمل تجاربي السابقة، بما في ذلك أفكاري ومشاعري. شيء مشابه يحدث الآن. إن الخيال البدائي يحلم لا شعورياً بهذه اللحظة من مجمل كل ما سبقه. وهذا يشمل أفكار تيم ونواياه الخاصة، حتى تتمكن من التأثير على الطريقة التي يتكشف بها حلم الحياة.

بذور النية

عندما أنوي بوعي حدوث شيء ما في حياتي، يكون الأمر كما لو أنني أزرع بذرة في أعماق الوعي البدائي اللاواعي، حيث آمل أن تنمو وتتطور حتى تتجلى في حلم الحياة.

كثيراً ما سمعتُ مقولة تقول إن داخل بذرة الشجرة غابة كاملة. ستنمو بذرة واحدة لتصبح شجرة... وستنمو بذورها لتصبح أشجارًا... وستنمو بذورها لتصبح أشجارًا. إنها فكرة رائعة، لكنها ليست صحيحة. لا توجد أشجار داخل البذرة، وإدراك ذلك يمكن أن يساعدنا على فهم قوة النية وحدودها.

ما يوجد داخل البذرة هو المعلومات الوراثية اللازمة لتحويل العناصر الغذائية للأرض وطاقة الشمس إلى شجرة. سيعتمد نجاح هذا الأمر على كل من البذور والبيئة. يبدو لي أن الأمر نفسه ينطبق على نجاح نواياي. يعتمد تحقق هذه الأهداف على ما إذا كانت حالة العالم مواتية لازدهارها. يعتمد نمو بذرة نيتي على مدى "واقعيتها"، ولهذا السبب فإن الحصول على موقف سيارة أسهل بكثير من تحقيق السلام العالمي!

في تجربتي، فإن أهم جزء في البيئة التي يجب أن تنمو فيها بذور نواياي هو نفسي الشخصية - لذلك لكي تتجلى نواياي، أحتاج عادةً إلى تغيير نفسي أولاً. لقد وجدت هذا عندما كنت موسيقيًا معدمًا، على سبيل المثال. كنت أنوي بوعي حل مشاكلي المالية، لكن المال

لم يبدأ بالتدفق نحوي إلا عندما غيرت أفكاري حول المال. ذلك لأنني طوال معظم حياتي كنت أنظر إلى المال نظرة سلبية للغاية. تغيرت حياتي عندما غيرت قصتي.

هكذا تسير الأمور بالنسبة لي...

أغمر نفسي في غموض اللحظة حتى أستيقظ تماماً.

أضع نية واضحة وأزرعها كالبذرة في أعماق اللاوعي في طبيعتي العميقة.

ثم أحتاج إلى تغذية البذرة من خلال العمل على خلق بيئة يمكنها أن تزدهر فيها.

والأهم من ذلك كله، أن هذا يعني تغيير تيم. وبينما تنمو البذرة، تبدأ تجربة حياتي في إظهار كيف أحتاج إلى التغيير حتى تتحقق نيتي.

إذا لم أتمكن من إجراء التغييرات اللازمة، فلن تنمو البذرة. إذا قمت بإجراء هذه التغييرات، فغالباً ما يحدث ذلك... على الرغم من وجود عوامل خارجة عن سيطرتي قد تمنع ذلك.

من المهم فهم هذه العملية لأنه هناك الكثير من الحديث هذه الأيام حول كيفية "خلق واقعنا الخاص"، وأحيانًا يكون هناك انطباع بأنه إذا استطعنا ببساطة أن *نؤمن* بحماس كافٍ، فستتمكن من خلق الحياة المثالية. لكن من المستحيل أن تزدهر جميع بذور نوايانا. والاعتقاد بأن ذلك ممكن يؤدي إلى شعور دائم بالنقص لأننا نعتقد أننا لا نؤمن بما فيه الكفاية.

الحقيقة هي أن السحر ينجح أحياناً، ويفشل أحياناً أخرى. وأحياناً يكاد ينجح. في العشرينات من عمري كنت مفتونًا جدًا بموسيقى فان موريسون، وكنت أنوي أن تتاح لنا فرصة اللقاء. و...حدث ذلك؟ اتصل فان بالفعل لزيارة شخص كان يعيش معي في المنزل الريفي الذي كنت أستأجره... ولكن لسوء الحظ، كنت في إجازة في كوبا!

احذر مما تتمناه

ابنتي، آية صوفيا، تبلغ من العمر ثماني سنوات تقريباً وهي تحب الحديث عن الفلسفة. أطلقنا عليها اسم صوفيا تيمناً بإلهة الحكمة، لذلك أعشق حقيقة أنها حريصة جداً على مناقشة الأسئلة الكبيرة. لقد تحدثنا اليوم عن أهمية الحب، وقد قالت أشياء مثيرة للاهتمام لدرجة أنني دونت بعضها. ثم، وبشكل غير متوقع، وباستخدام لغة لم أكن أعرف أنها تجيدها، أخبرتني:

"يتحد الخيال والواقع معًا ليشكلا شيئًا واحدًا. تتحول الفكرة إلى واقع. إذا نقلت فكرتك من رأسك إلى قلبك، فإنها ستظهر كحقيقة... *ولكن ليس تمامًا كما تتوقع.*

شرطها الأخير يضحكني، لأنها محقة: حتى عندما ينجح السحر بالفعل، فإن النتيجة ليست دائماً كما نتوقع.

أطلق الرومان القدماء على كياننا العميق اسم "العبقري". وقد أدى ذلك إلى ظهور حكايات خرافية عن جني في زجاجة، وهو ما يمثل العبقرية المحبوسة في الجسد. عندما نوقظ الجني، سيحقق لنا أمنياتنا. لكن علينا أن نكون حذرين فيما نتمناه، لأنه إذا تمنينا الشيء الخطأ، فستكون هناك آثار جانبية غير مقصودة... اسأل الملك ميداس.

كان صديقي شون رينولدز مقتنعاً بأنه إذا استخدم قوة التفكير الإيجابي، فسيصبح مليونيراً بحلول سن الأربعين. كنا كلانا موسيقيين مفلسين في الثلاثينيات من العمر في ذلك الوقت، لذلك بدا الأمر مستبعداً. لكنه بدأ بترميم المنازل القديمة، وفي غضون بضع سنوات أصبح المدير الثري لشركة عقارية.

الأمر هو كالتالي: لقد كان كريماً للغاية بماله، مما أسعد الآخرين - لكنه هو نفسه لم يبدُ سعيداً كما كان في السابق. لقد أظهر نواياه، لكن ذلك لم يجلب له الرضا. لهذا السبب يبدو من المهم للغاية أن نستخدم أولاً وقبل كل شيء القوة السحرية للنية لإيقاظ أنفسنا على الوحدة والحب العظيم، لأن هذا هو المكان الذي يكمن فيه رضاؤنا الحقيقي.

الذاكرة والإمكانية

لقد انتهيت للتو من مشاهدة فيديو قديم للفيلم الوثائقي الذي ألهمني لنقل تحذير ماماس كوجي إلى العالم منذ ما يقرب من عقدين من الزمن. أردت أن يشاهد بو هذا الفيلم لأنه كان مهماً جداً بالنسبة لي خلال فترة سحرية في حياتي.

في ذلك الوقت، لم يكن لدي أي فكرة عن كيفية تمكني من "إظهار" استوديو تسجيل مكون من 24 مسارًا من العدم. لكن عند مشاهدة هذا الفيلم مرة أخرى، أسمع ما كان يقوله شعب الكوجي بآذان أكبر سناً. وأدرك أنهم لم يكونوا ليُصابوا بالحيرة على الإطلاق مما حدث.

تقول الماماس إن كل شيء ينشأ في أغنية "ألونا". هذا هو اسمهم لما أسميه الوعي البدائي. يصفون ألونا بأنها "ذاكرة وإمكانية". ألونا هي كل ما حدث وكل ما سيحدث.

عندما أدركت نيتي في نقل رسالة الماماس إلى العالم، تداخلت هذه الإمكانية في ألونا مع ذكرى كل ما سبق. ومن هذا اللقاء بين الذاكرة والإمكانية، انبثق المستقبل. كان حلم الحياة يستوعب رؤيتي، لذا فقد تحقق.

وهذا يجعلني أعي النوايا التي تحفزني على كتابة هذا الكتاب. أعظم طموحاتي هو أن يساعدنا ذلك على الاستيقاظ على الوحدة والحب العظيم حتى نتمكن من تصور عالم مستيقظ بعمق معًا. أتساءل، هل يوجد في الواقع مجال لمثل هذا الاحتمال؟

❍ ❍ ❍

الفصل الثاني عشر

مغامرة الصحوة

أشعر بتعرق راحتي اليدين من شدة الخوف. هذه المرة لا مفر. لقد حاولت الخروج من هذه الحرب المجنونة بالفرار من الجيش وإيجاد ملاذ هنا في هذا الكوخ الصغير في الغابة. لكن يبدو أنني قد تم اكتشافي، لأنني أستطيع أن أرى رجالاً مسلحين يتقدمون بثبات نحو مخبئي... وأنا أعرف كيف يعاملون الفارين من الخدمة العسكرية.

ربما أستطيع الفرار؟ أخطو بحذر إلى الخارج، لكنني لا أصدق سوء حظي. هناك جنود أعداء يتحركون نحوي على الجانب الآخر من الكوخ. أنا محاصر. تغمرني موجات من اليأس. هذه هي النهاية.

ثم يحدث شيء مذهل... يتوقف الزمن. لا أحد يتحرك. الأمر أشبه بلوحة فنية ثابتة. هذا غريب للغاية، لكنه يمنحني الفرصة للتفكير فيما يجب فعله. وفجأة، غمرني شعورٌ بالراحة والطمأنينة لأنني أعرف كيف أخرج من هذا الموقف حياً. لقد تذكرت شيئاً أدهشني أنني نسيته... يمكنني الطيران!

وبينما تعود الحياة إلى المشهد، يندفع الجنود نحوي، ومع ذلك أرتفع في الهواء دون عناء. يتوقفون ويحدقون في ذهولٍ مذهول. أبتسم وألوح مودعاً بوقاحة، قبل أن أحلق في حرية السماء... ثم أستيقظ في السرير وأنا أضحك.

تذكر أنك تستطيع الطيران

كثيراً ما راودتني أحلام الحرب التي أحاول فيها الهروب من الصراع، وكثيراً ما راودتني أحلام الطيران، وهي تجربة الأحلام المفضلة لدي. أردت أن أخبركم عن هذا الحلم تحديداً، الذي جمع بين الأمرين، لأنه يمثل تمثيلاً رائعاً لما يحدث في حياتي. عندما أشعر بأنني محاصر وضائع، أتذكر أنني أستطيع الطيران... مجازياً على الأقل. لم أتقن بعد فن التحليق، مع أن ذلك سيكون رائعاً.

عندما أنغمس في قصتي، أتذكر عاجلاً أم آجلاً أنني أستطيع الاستيقاظ. ودائماً ما تكون صدمة أنني ربما نسيت ذلك. لكن بمجرد أن أتذكر، أصبح واعياً باللحظة. كأن الزمن يتوقف، فأخرج إلى ذلك الغموض الخالد. وتحوّل وضعي من كابوس إلى مغامرة مثيرة.

لقد كنت مفتونًا بأحلام الطيران لسنوات لأنني أستمتع بها كثيرًا. لقد وجدت أن الكثير من الناس يمرون بهذه التجارب، لكن ما يثير اهتمامي هو أن لكل شخص طريقة مختلفة للانطلاق. سأجبر نفسي على الطيران، وسأصعد إلى الأعلى. بعضهم يرفرف بأذرعه. يحتاج آخرون إلى القيام بقفزة كبيرة. ينطلق بعضهم بقوة هائلة كالصواريخ. أما الآخرون فيضطرون إلى القفز من مبنى شاهق.

يبدو لي أن هذا ينطبق أيضاً على الاستيقاظ. لكل شخص طريقته الخاصة في القيام بذلك. بعض الناس يمارسون التأمل. آخرون يرقصون. ينسحب البعض بحثاً عن السلام. وآخرون يكرسون أنفسهم لخدمة العالم. لكل شخص "فكرة سعيدة" خاصة به، والتي تسمح له، مثل بيتر بان، بالطيران.

لقد استكشفنا في هذا الكتاب عدداً من تقنيات الاستيقاظ التي أجدها فعالة للغاية، والتي قد تناسبك أيضاً. دعونا نستعرض ثلاث تقنيات بسيطة أجد أنها توصلني إلى حالة اليقظة العميقة. يمكن ممارسة هذه التقنيات في أي وقت، سواء في التأمل الرسمي أو أثناء المشي أو انتظار الحافلة:

غموض اللحظة

إن إدراك سر الوجود هو طريقة بسيطة للغاية للخروج من قصتي المفاهيمية. عندما أكون عالقاً في مشاكلي، أتذكر أنني في الواقع لا أعرف ما الذي يحدث، لأن الحياة دائماً أكبر بكثير مما يمكنني فهمه. ثم إذا تعمقت في هذا السر، تبدأ حالة وعيي بالتغير.

متعة التنفس

إن التركيز على أنفاسي، أو أي إحساس معين، هو أسلوب قوي يساعدني على الخروج من قصتي والدخول في عالم الغموض. عندما أحوّل انتباهي بعيداً عن أفكاري، يبدأ عقلي بالهدوء. هذا يجعل من السهل جدًا أن أنفصل عن قصتي وأن أعي اللحظة الحالية.

أن تكون واعياً بوعيك

إذا ركزت انتباهي على طبيعتي الذاتية بصفتي "الأنا" التي تشهد كل ما اعيشه الآن، فسأبدأ في إدراك أن طبيعتي الجوهرية هي وجود واسع يشهد تدفقًا من المظاهر المتغيرة باستمرار، حيث يكون كل شيء واحدًا.

خلال رحلتي نحو التنوير، كانت هذه التقنيات هي ممارساتي الأساسية. ومع ذلك، فقد جربت أيضًا العديد من الطرق الأخرى لزيادة الوعي، مثل ممارسة التاي تشي تشوان واليوغا، واستكشاف تقنيات النمو النفسي والشخصي، وأداء الطقوس التعبدية والطقوس السحرية، وتناول النباتات السحرية والعقار المخل بالنفس، والبحث عن طرق لتقديم خدمة غير أنانية، وما إلى ذلك.

إن الانخراط في الحياة كمغامرة من اليقظة يتطلب منا أن نصبح مستكشفين شغوفين لسر الحياة... ولا حدود للطرق التي يمكننا من خلالها القيام بذلك. أي شيء يُخرجنا من نمط تفكيرنا المعتاد يمكن أن يوقظنا. يشمل ذلك السفر إلى بلد أجنبي، أو قراءة كتاب جيد، أو خوض تحدٍ جديد - لأنه عندما نجرب شيئًا لم نجربه من قبل، يصبح من الأسهل بكثير تقدير غموض اللحظة.

التحرر والعبودية

أنا أنظر من النافذة الواسعة في جناح فندقي في لاس فيغاس إلى مجموعة مبهرة من الفنادق الضخمة واللوحات الإعلانية العملاقة التي تتلألأ في الليل، وهذا يجعلني أتساءل عما إذا كانت مصابيح الإضاءة الموفرة للطاقة في منزلي تؤدي أي فائدة حقًا! هذه المدينة الفخمة في وسط الصحراء مذهلة، وأنا أحبها. لكن لا يسعني إلا أن أتساءل عما إذا كان ذلك دليلاً على براعة الإنسان أم حماقته. ربما يكون الأمران صحيحين؟

أنا هنا مع زوجتي، ديبي، للتحدث في مؤتمر ضخم بعنوان "أستطيع فعلها!" يديرها ناشري، دار هاي هاوس للنشر. بعد الاستماع إلى واين داير وهو يلقي أول حديث رئيسي في الحدث، هرعنا إلى غرفتنا لتغيير ملابسنا، لأننا سنلتقي بصديقة تدعى فيكي عرضت علينا الخروج في أمسية مميزة.

لم ألتقِ بفيكي إلا مرة واحدة من قبل، في ندوة في دالاس قبل بضع سنوات. بدت امرأة متواضعة لا ترغب في لفت الأنظار إليها. لكن خلال الاستراحة، اقتربت مني وقالت:

"تيم، سأخبرك بهذا لأننا على الأرجح لن نلتقي مرة أخرى. انخرطت مؤخراً في ممارسات تقييد الحركة، وفي المرة الأولى التي تم فيها تقييدي، دخلت في حالة استثنائية، تماماً كما تصفها. هل تعتقد أنني عشت حياة واعية؟"

أجبتُ،

"حسنًا، لقد سمعت عن "التحرر *من* العبودية"، لكنني لم أسمع قط عن "التحرر *من خلال* العبودية!" هذا حقاً بمثابة صدمة قاسية! لكن لماذا لا؟ أي شيء يُخرجنا من نمط تفكيرنا المعتاد يمكن أن يحررنا.

كانت فيكي منخرطة في العديد من التقاليد الروحية والحركات النفسية، وكانت الآن تستكشف قوة عالم الجنس الغريب، والذي يعتبره الكثيرون مكاناً مظلماً يفضلون عدم زيارته. أحب الأشخاص الذين لديهم الاستعداد للذهاب إلى الحافة في مغامرتهم من أجل الاستيقاظ، لأنه عندما نكون شجعان بما يكفي للخروج عن الأعراف الاجتماعية المريحة، نبدأ في أن نصبح أفرادًا واعين حقًا.

بعد الندوة التي عُقدت في دالاس، تلقيت بعض الرسائل الإلكترونية الرائعة الموقعة باسم "فيكي عاهرة الحبال". قراءة واحدة:

"إن موضوع العبودية برمته يسير بشكل مثير للاهتمام. أستمتع بوقت رائع في التعلم واكتساب المزيد من الخبرات. وبينما أقوم بذلك، أجد أنه من الأسهل والأسهل دخول الحالات التي ناقشتها معنا. إنها ظاهرة مثيرة للاهتمام.

"ينخرط الناس في ممارسات العبودية لأسباب مختلفة: أرى أنها وسيلة أخرى لتلقي ونقل الطاقة الروحية. لقد مررت بنوبتين مكثفتين من "الوعي الروحي" غيّرتا حياتي. كانت إحداهما مع معلمي، سوامي شيتاناندا، والأخرى في نهاية سوط استخدمه "المعلم سكيب تشيسي" في عرض يُسمى "قبلة الرعد".

وجاء في رسالة بريد إلكتروني أخرى من فيكي ما يلي:

"في نهاية هذا الأسبوع القادم، سأذهب إلى يوم مخصص لممارسة التأمل. ثم عرض تجريبي للقبضة يُستخدم مادة زلقة. تذكر يا تيم، الأمر كله يتعلق بالأقطاب!

"في المرة القادمة التي تأتي فيها إلى دالاس، سآخذك إلى الزنزانة، حيث ينغمس الناس تمامًا في أجسادهم، كما يقول تيم فريك الشهير!"

إن قبولي لهذا العرض الكريم هو الذي أدى إلى رحلتنا الاستكشافية الليلة. عندما أدركت فيكي أنها ستكون في لاس فيغاس في نفس الوقت الذي سأكون فيه أنا وديبي، اقترحت أن نزور زنزانة في لاس فيغاس معًا. كيف لي أن أرفض؟! من النادر جداً أن تتاح لي ولزوجتي فرصة الخوض في شيء لم نجربه من قبل.

عندما نلتقي بفيكي، تكون برفقة صديقها "فيليب الفول"، الذي درس عدداً من التقاليد الروحية وفنون الدفاع عن النفس، وهو الآن يلقي محاضرات عن العبودية. أنا وديبي متوترتان قليلاً بشأن ما يمكن توقعه لأننا لا نجد أيًا منا أن تقييد الحركة أمر جذاب بشكل خاص. نحن فضوليون فقط بشأن الأشياء المثيرة للاهتمام التي يقوم بها البشر.

عندما وصلنا إلى الزنزانة، شعرنا بترحيب شديد. لا يوجد الكثير من الناس هنا، لذلك تم اصطحابنا في جولة إرشادية في "مناطق اللعب" المختلفة، مع رفوفها وأقفاصها. بل يوجد حمامان... حمام فاخر لـ"السادة" وحمام قذر لـ"الخاضعين". وما يثير ضحكي هو أن نظام الموسيقى يعزف نسخة معدلة من أغنية "State of Independence"، والتي يظهر فيها مارتن لوثر كينغ جونيور وهو يحث بحماس قائلاً: "دع الحرية تدوي"... وهذا يبدو لي مثيراً للسخرية إلى حد ما في نادٍ للعبودية.

أنا متأكد من أن ليس لدى الجميع هنا نفس المنظور "الروحي" للعبودية مثل فيكي وفيليب، لكن يبدو أنهم جميعًا مرتاحون للغاية بشأن الجنسانية وأحرار في أنفسهم. أستمتع بالتواجد مع الأشخاص الذين تجرأوا على استكشاف أعماق طبيعتهم، أينما قادهم ذلك. هناك شجاعة في هذا الأمر ملهمة للغاية.

أنا أستمتع بوقتي لأنني أجد دائماً أن التواجد في بيئات جديدة يجعلني أعيش اللحظة الحاضرة بقوة. هذا ليس جزءًا طبيعيًا من قصتي، لذا فهو يدفعني إلى قلب اللغز. وأستطيع أن أرى أن ديبي تشعر بنفس الشيء.

الجو بارد وجاف للغاية لدرجة لا تسمح بالشعور بالإثارة، لكن من دواعي الفخر أن يتم الترحيب بي في عالم آخر لبضع ساعات. وأنا أفكر في مدى المتعة التي سأحظى بها غداً عند الحديث عن هذه التجربة، خلال عرضي التقديمي في فعالية "أستطيع فعلها! المؤتمر.

نحن جاهزون للانطلاق الآن - لا أريد أن أسهر حتى وقت متأخر لدرجة أنني لا أكون بكامل نشاطي لعرضي التقديمي. يعتذر المالك عن قلة عدد الزوار، إذ من المعتاد أن يكون المكان مزدحماً للغاية ليلة الجمعة. ويوضح أن اليوم هو عيد ميلاد أحد الأعضاء، وأن مجموعة من الأشخاص اجتمعوا في حانة محلية لقضاء أمسية من الكاريوكي قبل العودة إلى الزنزانة بعد ذلك. أنا مصدوم الآن. كاريوكي! هذا تجاوزٌ للحدود في الإذلال الطوعي!

العيش على الحافة

أتحدث كثيراً عن فيكي وتجاربها في ندواتي، لأنها تفجر حقاً أي تصورات سطحية مسبقة حول ما يستلزمه الاستيقاظ. إنها طريقة لدفع الناس لرؤية الحرية الكاملة التي تنشأ عندما نعيش بوعي ونتجاوز قيود التنشئة الاجتماعية.

لقد ذكرت اسم فيكي في ندوة أقيمت مؤخراً في المملكة المتحدة لأنني أردت أن أصدم المجموعة وأوقظها. لكن هذه المرة، كانت الخدعة عليّ. أخبرتني سيدة فاتنة "في سن معينة" على الفور أنها تحتفظ بمعداتها الخاصة بالعبودية في الجزء الخلفي من سيارتها، وأنها ستذهب بعد الندوة "لإقامة مشهد" ... مع القس المحلي. يا إلهي، كم أحب عندما يشعر الناس بالحرية في أن يكونوا على طبيعتهم!

ليس علينا بالطبع أن ننخرط في ممارسات العبودية لتحويل حياتنا إلى مغامرة من الصحوة. لكنني أشعر أنه يتعين علينا الاعتراف بمدى حريتنا الحقيقية، وهذا قد يدفعنا إلى التصرف بطرق يصعب على الآخرين الذين يتقيدون بمعايير اجتماعية ضيقة فهمها.

لقد تخليت عن أي أفكار تقليدية حول ما يجب علينا فعله وما لا يجب علينا فعله منذ سنوات. الآن أتبع ببساطة الأخلاق الطبيعية للحب. يبدو لي أنه إذا تصرفنا بدافع الحب، وتأكدنا من عدم تعرض أي شخص للأذى، فإننا أحرار في فعل ما نريد. (مع أن فيكي ترحب طواعية بقدر معين من الأذى.)

إن القواعد الأخلاقية التي تقيد معظم الناس هي محاولة المجتمع لتزويدنا بإرشادات حول كيفية العيش معًا بانسجام. إذا ضللنا طريقنا في الانفصال، فإننا نساير الأعراف الاجتماعية لنندمج ونتجنب العقاب. لكن الأخلاق الحقيقية لا تتعلق بالقواعد. الأمر يتعلق بحالة وعينا. إذا كنا مستيقظين ونعيش حباً كبيراً، فلن نحتاج إلى قواعد تمنعنا من استغلال الآخرين، لأننا لا نستطيع إلا أن نتصرف بمحبة.

في التقاليد الغنوصية المسيحية، التي كتبت عنها في العديد من الكتب، تسمى حالة اليقظة العميقة "غنوص" أو "المعرفة" لأنها حالة المعرفة الذاتية الحقيقية. وهناك سطر في إنجيل فيليب يشرح ذلك:

"أولئك الذين تحرروا بفضل الغنوص يصبحون عبيداً بسبب الحب."

هذا وصف رائع. عندما نستيقظ، نتحرر من قيودنا ونصبح أحراراً في العيش بالطريقة التي نختارها. لكن الوحدة التي نعيشها تعني أننا نصبح عبيداً للحب. لا أعتقد أن هذه الفقرة تهدف إلى أن تحمل أي دلالات "استعبادية" ... لكن لا أحد يعلم. كان بعض هؤلاء الغنوصيين من المتحررين.

الإحياء المتجسد

إن استكشاف الجنسانية والإثارة الحسية هو وسيلة قوية وممتعة للاستيقاظ. عندما نمارس الحب، يمكننا التواصل جسدياً وعاطفياً وروحياً. في معظم الأحيان نختبئ خلف أقنعة شخصياتنا الاجتماعية ونغطي أجسادنا بالملابس. لكن عندما نلتقي جنسياً، تتاح لنا الفرصة لنكون عراة مع بعضنا البعض، حرفياً ومجازياً. وعندما نتحد كواحد في الحب، يصبح التعبير عن المشاعر الحيوانية - التي قد تكون قبيحة لولا ذلك - تجربة محررة ومنعشة.

قبل فترة ليست طويلة، تمت دعوتي للعمل مع مجموعة من معلمي التانترا المعروفين باسم "معهد الأنوثة الإلهية"، والذين يساعدون الناس على استكشاف الجنسانية والحسية كوسيلة للاستيقاظ. إنهم يتبنون نهجاً أكثر لطفاً من فيكي، وهو ما يتناسب أكثر مع طبيعتي

الخاصة. لقد وقعت في حب هؤلاء الأشخاص الواعين بشكل رائع على الفور لأنهم كانوا حاضرين جداً في أجسادهم وكانوا ودودين للغاية. وتناغمت فلسفتي بشكل جميل مع ممارساتهم التانترية، لأنه بالنسبة لي، يعد إيقاظ الجسد جانبًا مهمًا من جوانب العيش بوضوح في العالم.

لقد وجدت أن ممارسة التمارين البدنية، مثل التاي تشي تشوان واليوغا، يمكن أن تكون طريقة رائعة لتجسيد حالة اليقظة العميقة. لكنني وجدت أيضاً أن الرقص النشواني يمكن أن يكون فعالاً بنفس القدر. أي شيء يريح الجسم ويفتحه يمكن أن يريح العقل ويفتحه أيضاً، مما يسهل الدخول بعمق في غموض اللحظة.

الحياة الواعية هي إحياء متجسد. إنها حالة من الوعي تصل إلى أعماق طبيعتنا الجسدية وتغير طريقة تفاعلنا مع العالم الحسي. نجد أنفسنا نستمتع بملذات الوجود لأننا نتمتع بالوعي الكافي لنستمتع بها حقًا. ولهذا السبب، في التقاليد الهندوسية، يُطلق على الأشخاص الذين يعيشون حالة اليقظة العميقة أحيانًا اسم *"بهوجي"* أو "المستمتعين للغاية".

اقترح المعلم الهندي أوشو أن الشخصية المثالية لتمثيل "نظام جديد للبشرية" ستكون "زوربا بوذا". وذلك لأن مثل هذا الشخص سيجمع بين السكينة الروحية لبوذا وشغف زوربا اليوناني، الذي استمتع بالحياة إلى أقصى حد. أوشو شخصية مثيرة للجدل لم أدرس معه قط، لذلك ليس لدي أي آراء حول الرجل نفسه. لكنني أعلم أن هذه صورة رائعة للمثال الروحي للقرن الحادي والعشرين المتمثل في أن يكون المرء مستنيراً ومنتعشاً في آن واحد.

تحديث نظام التشغيل

قبل أن أتمكن من كتابة نهاية هذا الفصل، كان عليّ معالجة بعض المشاكل التقنية في جهازي الكمبيوتري. كان يتعطل باستمرار، لذلك قمت بتثبيت نظام تشغيل جديد، والآن الأمور تعمل بشكل أفضل بكثير. أقول لكم هذا لأنه يصلح بالنسبة لي كتشبيه لجانب مهم من رحلة الاستيقاظ.

حتى الآن كنت أتحدث عن كيف أننا بحاجة إلى الاستمرار في تجربة طرق جريئة لتحرير أنفسنا من حالاتنا المعتادة. لكن هناك جانب آخر مكمل لعملية الاستيقاظ أريد أن أتطرق إليه أيضاً. وهذا هو المطلوب لتغيير عادات التفكير تلك التي تمنعنا من العيش بوضوح.

إن طرق تفكيرنا المعتادة أشبه بـ "نظام تشغيل" داخلي يحكم كيفية استجابتنا لما يحدث لنا. إذا أردنا الاستمرار في النمو، فنحن بحاجة إلى تحديث نظامنا التشغيلي باستمرار؛ وإلا فإنه سيبدأ في الانهيار، وسنفقد قدرتنا على الشعور بالحيوية.

لكي نصبح في حالة يقظة عميقة، نحتاج إلى الدخول في غموض اللحظة، لكننا لا نستطيع البقاء في هذه الحالة إذا تم سحبنا لا شعورياً إلى قصتنا من خلال عادات تفكير معينة. لذا نحتاج إلى أن نعي أنماط التفكير تلك التي تسبب لنا المشاكل، وأن نستبدلها بأنماط جديدة تساعدنا على الاستيقاظ.

لا حرج في العادات بحد ذاتها. نحن بحاجة إلى عادات. التعلم هو عملية تطوير طرق معتادة للتعامل مع المواقف. يمكن النظر إلى الطبيعة بأكملها على أنها عادة واحدة كبيرة. على مدى مليارات السنين منذ الانفجار العظيم، اعتادت الطبيعة على أن تكون الأشياء على ما هي عليه. لكن من خلال عملية التطور، تطور الطبيعة تدريجياً عادات جديدة وأكثر إثارة للاهتمام.

نحن جزء من الطبيعة وعلينا أن نستمر في التطور. يمكننا القيام بذلك من خلال الحفاظ على عادات التفكير التي تناسبنا وتغيير تلك التي لا تناسبنا. وهذا يتطلب منا أن نعي كيف نفكر. الفرق بين العادة اللاواعية والعادة الواعية هو أن الأخيرة يتم *اختيارها*. نتبع عادة تفكير لا شعورية لأننا لا نستطيع مقاومتها. نتبع عادة التفكير الواعية عن طيب خاطر.

تكمن المشكلة في أن عاداتنا الفكرية لها جاذبية نفسية تجذب انتباهنا نحوها، ما لم نكن واعين بما يكفي لمقاومتها. إن العديد من أفكارنا المعتادة شائعة في ثقافتنا، وهذه الأفكار يصعب مقاومتها أكثر لأنها تحمل ثقل الجماعة الذي يزيد من جاذبيتها. لدينا جميعًا أنماط تفكير سلبية مختلفة، ولكن إليك بعض الأنماط الشائعة التي يعاني منها الكثير منا:

أنا لستُ جيداً بما فيه الكفاية.

العالم قاسٍ وغير مبالٍ.

أتمنى لو لم أفعل ذلك في الماضي.

أشعر بالقلق حيال المستقبل.

إذا استحوذت علينا مثل هذه الأفكار، فمن المستحيل أن نشعر بالحيوية - لذلك نحتاج إلى التساؤل عما إذا كانت تقدم لنا أفضل طريقة للنظر إلى وضعنا، والنظر فيما إذا كان هناك استجابة أفضل للتحديات التي نواجهها. ثم يمكننا تحديث نظامنا التشغيلي بحيث نتبنى نهجًا أكثر حكمة.

هذا لا يعني إنكار أخطائنا ... أو أن العالم يمكن أن يكون قاسياً ... أو أننا ارتكبنا أخطاء ... أو أن المستقبل يمكن أن يكون مخيفاً. وهذا يعني *أيضاً* إدراك أن طبيعتنا الجوهرية هي الخير المطلق ... وأن العالم مليء بالحب ... وأننا نستطيع التعلم من أخطائنا الماضية ... وأننا نستطيع تشكيل المستقبل إذا أصبحنا أكثر وعياً. إذا قمنا بدمج هذه الأفكار في نظامنا التشغيلي الداخلي، يصبح من الأسهل بكثير أن نعيش بوعي.

تُسمى عادات التفكير المدمرة بشكل خطير أحيانًا "العصاب". نميل إلى الاعتقاد بأن عصابنا متجذر في الماضي لأنه عادة ما ينشأ من خطأ ما في التعلم عندما كنا أصغر سناً. لكن هذه قد تكون طريقة محبطة للنظر إلى الأمور، لأننا لا نستطيع تغيير الماضي. أفضّل التركيز على كيفية إعادة خلق عصابنا في اللحظة الحالية. في كل مرة ننساق فيها لا شعورياً مع نمط تفكير عصابي، فإننا نعيد كتابته على محرك أقراصنا الصلب الداخلي. لكن في كل مرة نصبح فيها واعين بذلك، تتاح لنا الفرصة لاستبداله بطريقة تفكير جديدة.

أحيانًا تكون عادات التفكير متأصلة لدرجة أننا نضطر إلى أن نعيها مرارًا وتكرارًا قبل أن تتغير. أحيانًا لا تتغير العادة السطحية إلا عندما نكتشف جذورها في عادة أعمق. لكن كل هذا لا يمكن أن يحدث إلا في اللحظة الراهنة. الآن هي الفرصة للتغيير.

دفاعاتي المعتادة

ديبي عنيدة للغاية، وهذا الأمر أصبح مزعجاً. إنها ببساطة ترفض رؤية وجهة نظري، رغم أنني شرحتها مليون مرة. إنها مخطئة في هذا الأمر وهي تعلم ذلك. لكنها في حالة مزاجية سيئة ولا تريد أن تخسر النقاش.

يا ويلي! لقد ناديتها للتو باسم "كارولين" ... اسم زوجتي السابقة. ماذا يعنى ذلك؟ أعرف تماماً ما يعنيه ذلك، لكنني لا أريد الاعتراف به. أنا أسقط ماضيّ على حاضري بالكامل. أنا لا أجادل مع ديبي. أنا تائه في نفسي.

أشعر بأنني مُستهدف، ولذلك ألجأ إلى دفاعاتي المعتادة. أنا أفعل ما أفعله دائماً. أنا أُحرف مسار الحديث بذكاء لأبرهن على صحة موقفي. هذا ما يفعله والدي... كل هذا مجرد تدريب.

أريد التوقف عن الجدال، لكن الكلمات البذيئة لا تتوقف عن الخروج من فمي. الأمر أشبه بأنني أعمل بشكل تلقائي. أريد أن أتخلى عن الأمر، لكن قصتي لزقة جداً. أحتاج إلى أن أكون في حالة وعي تام وأن أتعامل مع هذا الأمر بشكل إبداعي، لكنني تائه في دوامة الأحكام... الغضب... الخوف... الأنانية.

لكن ديبي الآن لا تقول شيئاً. في الحقيقة، إنها تبتسم لي بخجل. يا إلهي، لقد تخلت عن كل شيء. وهذا ما أزال كل الطاقة من شجارنا. أشعر وكأنني أستيقظ من حلم سخيف. أشعر بالغباء حقاً... بطريقة جيدة.

فجأةً، وجدنا أنفسنا معاً في خضمّ غموض هذه اللحظة. إنها تبدو جميلة بشكل متألق. لقد تراجعت دفاعاتي المعتادة. أنا حاضر ومنفتح. أشعر بالحب والمحبة. أنا شخص رقيق وضعيف. أن تكون عاشقاً يعني أن تكون ضعيفاً.

بعد أن تصالحنا، أحتاج إلى بعض الوقت لأستوعب تماماً ما حدث للتو. لقد تصرفت كآلة من عقلي المعتاد، وكانت النتيجة صراعاً لا داعي له. أريد أن أرى بوضوح تلك الأنماط التي أكررها باستمرار.

لا داعي لأن ألوم نفسي بشدة على ذلك، لأن هذه الأنماط هي مجرد نتيجة لتكييفي. لكنني بحاجة إلى إدراك عاداتي الفكرية واختيار تغييرها بوعي حتى أتمكن في المرة القادمة التي ينشأ فيها موقف مماثل من أن أكون الشخص الذي يخرج من الدراما إلى الغموض، ويحررنا كلانا.

التجاوز والتحويل

إن عملية الاستيقاظ لها جانبان متكاملان - وهو أمر لا ينبغي أن يكون مفاجئاً، لأن كل شيء مبني على مفارقة القطبية. علينا أن نبذل قصارى جهدنا لنصبح أكثر وعياً، وعلينا أن نغير عادات التفكير التي تبقينا غافلين في عزلتنا. نحن بحاجة إلى *تجاوز* هويتنا المنفصلة حتى نستيقظ على طبيعتنا الجوهرية، ونحن بحاجة إلى *تحويل* هويتنا المنفصلة حتى نتمكن من البقاء متيقظين ونعيش بوعي.

عندما ندرك حقاً أن أهم عامل يحدد مدى استمتاعنا بالحياة هو مدى وعينا، فإن الاستيقاظ يتوقف عن كونه شيئاً نوليه اهتماماً من حين لآخر. بدلاً من ذلك، يتحول وجودنا اليومي إلى مغامرة من الاستيقاظ، حيث نسعى دائماً إلى تجارب تجعلنا أكثر وعياً.

لكن سرعان ما يتضح أن البقاء مستيقظًا يمثل تحديًا حقيقيًا، لأن أنماط تفكيرنا المعتادة تعيدنا باستمرار إلى قصة الانفصال. وهذا يعني أننا بحاجة إلى إدراك بوضوح عاداتنا الفكرية. عندها يمكننا استبدال طرق التفكير القديمة التي تبقينا غافلين في عزلة بطرق تفكير جديدة تساعدنا على العيش بوعي.

إن طريقة تفكيرنا هي التي تحدد ما نجربه، ولهذا السبب يمكن للفلسفة الروحية أن تساعدنا على الاستيقاظ. ومع ذلك، فقد وجدت أن بعض التعاليم "الروحية" لها تأثير معاكس تمامًا. لذا أريد الآن أن أتحدى بعض الأفكار الروحية الشائعة التي يمكن أن تمنع الناس من الاستيقاظ الروحي.

سأستكشف مدى انغماس الروحانية الشعبية في التفكير الثنائي (إما/أو)، مما يحبسنا في الانفصال. ثم سأوضح كيف أن سوء الفهم الروحي يتسبب في تراجعنا بدلاً من تطورنا. لكن أولاً أريد أن أشكك في الفكرة الخبيثة القائلة بأن لدينا عدوًا في الداخل نحتاج إلى هزيمته إذا أردنا أن نستيقظ ... لأن الحرب سيئة حقًا ... خاصة عندما تكون داخل رأسك.

❍ ❍ ❍

العدو الداخلي؟

الأمور متوترة في الآونة الأخيرة. هكذا هي الحياة أحياناً. أجد نفسي أغرق في أحداثي الدرامية باستمرار. أستيقظ لفترة قصيرة ثم أعود إلى تلك الحالة مرة أخرى. لذلك أمنح نفسي يومًا إجازة من مسؤوليات الأسرة ومتطلبات العمل لأمنح نفسي فرصة القيام ببعض التأمل العميق، بالإضافة إلى بعض تمارين اليوغا والتاي تشي تشوان. وآمل أن يحل هذا مشكلتي.

كل من أعرفهم يمرون بأوقات عصيبة ثم يتجاوزونها. يبدو الأمر كما لو أننا جميعًا نخوض رحلتنا الشخصية الخاصة، بتضاريسها المتغيرة باستمرار. أحياناً أشعر وكأنني أقفز في مرج، بينما صديقي يتعثر في صحراء. لكن في نهاية مرجي يوجد مستنقع يجب عليّ الآن أن أجتازه ببطء، بينما صديقي يسترخي في واحة.

الحياة هي عملية أن نصبح أكثر وعياً مما نحن عليه الآن، لذلك فنحن جميعاً في رحلة استكشافية إلى منطقة مجهولة. أحيانًا يكون السير سهلاً، وأحيانًا يصبح السير صعباً. ومع ذلك، ما زلت أحتفظ بالوهم القائل بأنه من الممكن أن تكون الأمور سهلة دائمًا... على الرغم من أنه ليس لدي سبب وجيه للاعتقاد بذلك.

كل تحدٍّ أواجهه يفسح المجال لتحدٍّ جديد. إن مجرد كوني أتقدم في السن باستمرار يعني أنني أواجه باستمرار معضلات جديدة. وهذا يتطلب مني أن أصبح واعياً باستمرار بأمور كنت غافلاً عنها سابقاً. وهذا يعني أنني أمر حتماً بين حالة الوعي الكامل وحالة الوعي الجزئي.

كلنا في حالة تنقل. كنت أتخيل أن هناك أناساً في مكان ما، ربما في كهف في جبال الهيمالايا، وصلوا إلى حالة مثالية. لكن بعد أن قضيت وقتاً طويلاً في الأوساط الروحية، تخليت عن هذه الفكرة. عاجلاً أم آجلاً، ستسمع فضائح الجميع، وسيتضح أننا جميعاً متشابهون. علينا جميعاً أن نتسلق الجبال، وفي بعض الأحيان نفقد توازننا.

لقد ساعدني إدراك هذا الأمر على التخلي عن التوقع غير الواقعي بأن تيم يمكن أن يكون مثالياً. أدرك أن كون المرء إنساناً يعني أن يكون واعياً جزئياً وغير واعٍ جزئياً، لذلك يمكنني دائماً أن أصبح أكثر وعياً. وهذا جعلني أكثر تقبلاً لحدود تيم وعيوبه.

لكنني ما زلت أجد صعوبة في التخلص من عادة انتقاد نفسي بشدة عندما تصبح الحياة صعبة، كما حدث مؤخراً. أعتقد أن هذا أمر متوقع. عندما أنغمس في قصتي، أنسى مؤقتاً الكثير من الحكمة التي تعلمتها. أعود إلى حالة أقل وعياً حيث أكرر نفس الأنماط القديمة وأضيع في نفس الأفكار القديمة.

أحياناً أُسقط مشاكلي على الآخرين وألومهم على حالتي. حتى لو كنت واعياً بما يكفي لتجنب فعل ذلك، ما زلت أواجه تيم ونقائصه... لذا ألومه. لكن على مر السنين، رأيت أن هذا يزيد الأمور سوءاً. إن كرهي لذاتي يبقيني متورطاً في قصتي. الحل ليس في محاربة نفسي، بل في حب نفسي. الحب هو الحل... وهذا ليس استثناءً.

مما فهمته من الآخرين، لست وحدي من يجد صعوبة في حب نفسه. هذا تحدٍّ يجب علينا جميعًا أن نخوضه في رحلة صحوتنا. لكن عندما يتعلق الأمر بحب أنفسنا، أجد أن بعض التعاليم الروحية التقليدية غير مفيدة بشكل خاص. بل إنني سأذهب إلى حد القول بأنها كانت جزءاً كبيراً من المشكلة في حياتي.

غالباً ما تخبرنا التعاليم الروحية أن هناك عدواً في الداخل يقودنا إلى الضلال، لذلك نحتاج إلى الدخول في حرب أهلية مطهرة للروح. هناك جانب أدنى من الذات يجب علينا إخضاعه في قتال المصارعين. هناك غرور نحتاج إلى تدميره، لكنه مصمم على عدم الخضوع. إنها حملة لا هوادة فيها ضد خصم ماكر لن يتوانى عن فعل أي شيء لإبقائنا أسرى.

لكنني وجدت أن شن حرب ضد نفسي لا يوقظني على الوحدة بل يزيدني تفتيتاً. أعتقد الآن أن هناك تيمين... تيم السيئ، الذي يسبب كل مشاكلي؛ وتيم الجيد، الذي ينشغل بمحاسبة تيم السيئ.

يبدو أن المشكلة تكمن في أن تيم الطيب أضعف من أن ينتصر على تيم الشرير. لكن المشكلة الحقيقية تكمن في الحرب نفسها. لا يمكن تحقيق السلام إلا عندما أتوقف عن التماهي مع أي من هذين التيمين، وبدلاً من ذلك أصبح واعياً بهويتي الأعمق بصفتي "أنا" الوعي، والتي تشهد الدراما السخيفة بأكملها، حتى أتمكن من احتضان تيم بكل حب كبير.

ومع ذلك، ها أنا ذا في خضم هذه الفترة العصيبة، وقد كنت أفعل ما أفعله عادةً في مثل هذه المواقف... لقد كنتُ منحازاً لأحد الطرفين. لقد كنت أحاول وضع استراتيجيات لكي ينتصر تيم الجيد على تيم السيئ. لكن هذا مجرد عرض من أعراض تعقيد الأمور؛ ولن يحل النزاع. الحل الوحيد هو التخلي عن جدالي الداخلي والانغماس في غموض اللحظة حتى أكون واعياً بما يكفي لأحب نفسي، وأسامح نفسي، ولا آخذ نفسي على محمل الجد.

الأنا الخائنة

تلقيت دعوة للتحدث إلى مجموعة من الأشخاص الذين يقضون فترة خلوة روحية في منزل ريفي قديم رائع. إنهم مجموعة صادقة من الباحثين الذين توفي مرشدهم الروحي منذ فترة. لقد كنت أتحدث معهم خلال فترات الاستراحة، والجميع يتمتعون بالوعي واللطف بشكل طبيعي.

لكن الأمر المضحك هو أنه كلما بدأوا الحديث عن "الروحانية"، يصبح كل شيء معقدًا ونظريًا. ثم يبدأ تفاعلنا في الشعور بأنه غير أصيل. يبدو الأمر كما لو أن أفكارهم "الروحية" تقف عائقاً أمام فهمهم الحقيقي للرسالة البسيطة التي تكمن في صميم الروحانية.

أجد في كثير من الأحيان أن بساطة ما أقوله يسهل على المبتدئين في مجال الاستيقاظ الروحي تقديرها أكثر من أولئك الذين هم مسافرون روحيون متمرسون. وذلك لأن المبتدئين يظهرون انفتاحاً يسميه معلم الزن شونريو سوزوكي "عقل المبتدئ"، بينما قد ينغمس ذوو الخبرة الروحية في تصوراتهم المسبقة لدرجة أنهم يجدون صعوبة في رؤية الواضح، وهو ما يدور حوله الاستيقاظ حقاً.

على سبيل المثال، أستمتع الآن بمحادثة مع شاب جاد قرأ الكثير من الكتب عن التصوف، ومن الواضح أنه يعاني تحت وطأة كل النظريات الروحية التي جمعها. السؤال الذي يريد الإجابة عليه الآن هو سؤال شائع:

"كيف بحق الجحيم أتخلص من غروري؟!"

"حسنًا، أخبرني أولًا ماذا تقصد بكلمة "الأنا"، لأنها تُستخدم بطرق مختلفة كثيرة."

"لست متأكداً... أظن أن هذا ما يُسمى بالذات المنفصلة."

"في هذه الحالة، يبدو لي أنه سيكون من الكارثي التخلص من غرورك. أنت بحاجة إلى غرور لكي تتمكن من العمل في حلم الحياة. أنا لا أقول لأولادي أن يتخلوا عن غرورهم. أساعدهم على تنمية شخصيات صحية وواثقة من أنفسهم حتى يكون لديهم إحساس قوي بفرديتهم، إلى جانب القدرة على وضع الحدود اللازمة بينهم وبين الآخرين. إن فكرة أننا أمضينا طفولتنا في بناء غرور نحتاج الآن إلى تدميره تبدو فكرة شاذة.

"لكن عندما ينتابني الغرور، أصبح أنانياً ومتكبراً."

"انظر... إن امتلاك "الأنا" هو جزء طبيعي من كونك إنسانًا تمامًا مثل امتلاك القلب. لكن لا تريد أن تضيع في الأنا، لأن هذا يؤدي إلى كل أنواع المعاناة. يجب أن تكون واعياً بكل من *غرورك وطبيعتك الجوهرية* باعتبارها وحدة الوعي. أنت بحاجة إلى تجاوز ذاتك ودمجها ضمن هويتك الأعمق. لا يحتاج الأنا إلى محاربة. إنها تحتاج إلى الحب.

"لكن غروري لا يستحق الحب. كأنّ هناك شخصاً مجنوناً في رأسي لا يتوقف عن الكلام."

"أفهم قصدك. أنا على دراية تامة بالهذيان المجنون الذي يدور في ذهني عندما يصبح مضطرباً لأنه يجد صعوبة في استيعاب شيء ما يحدث في حياتي."

"حسنًا، ربما هذا هو سؤالي... كيف أسكت عقلي المجنون؟"

"غالباً ما تجعل التقاليد الروحية التي تشجع نوعاً من الصراع الداخلي العقل عدواً، لكنه ليس كذلك في الحقيقة. العقل نعمة عظيمة، وليس خصماً يجب إسكاته. إن قدرتنا على التفكير هي ما تجعلنا بشراً. لو لم نفكر، لما كنا حكماء، بل كنا أغبياء. لديك عقلٌ نيّر، وأنا أستمتع حقاً بالتفاعل معه في هذه المحادثة."

"هذا لطف منك. لكن صدقوني، من الداخل، عقلي أشبه بخائن خبيث يختبئ في رأسي، ويشتت انتباهي دائماً عن أهدافي الروحية بأفكار ضالة."

"مثل كل شيء في الثنائية، للعقل جانب إيجابي وجانب سلبي. إنه مفيد وضار. تنشأ المشاكل التي تتحدث عنها عندما نكون واعين فقط بالعقل وليس بهويتنا الأعمق أيضاً. ثم ينطلق العقل في مساراته العصبية المألوفة. لكن بمجرد أن نصبح أكثر وعياً، يبدأ العقل بالهدوء ونصبح قادرين على رؤية الأشياء بطرق جديدة."

"ولكن لماذا يكون العقل مضطرباً إلى هذا الحد في المقام الأول؟"

"وظيفة العقل هي التفكير، كما أن وظيفة القلب هي النبض. إنه يحاول باستمرار تجميع قصة مفاهيمية متماسكة لمساعدتنا على العيش بشكل جيد والبقاء آمنين. لكن في بعض الأحيان لا يمتلك المعلومات التي يحتاجها لفهم الأمور. لا يستطيع إيجاد حلول للتحديات التي نواجهها، لذلك يقع في دوامات متكررة من الأفكار المقلقة."

"هذا ما أجده مزعجاً للغاية."

"لكن حتى هذا ليس مجرد شيء سيء. المعاناة النفسية تخبرنا أن هناك خطأ ما في طريقة تفكيرنا، تماماً كما أن المعاناة الجسدية تخبرنا أن هناك خطأ ما في أجسامنا.

"إذن كيف يمكنك معرفة الخطأ وإصلاح الأمور؟"

"عليك أن تخرج من عقلك إلى غموض اللحظة. لن تتوقف أفكارك، لكنها ستتلاشى في وعيك المحيطي. راقب أفكارك وهي تأتي وتذهب، بدلاً من أن تنغمس فيها. عندها ستبدأ في الوصول إلى حالة اليقظة العميقة. وسيتفاعل العقل مع هذه الحالة الجديدة من الوعي من خلال التفكير بطرق جديدة."

"إذن أنت تقول أن الحل ليس التخلص من العقل، بل تركيز انتباهي في مكان آخر."

"بالضبط. لا يبدو أن هناك عدوًا في الداخل إلا عندما نكون تائهين في ثنائية الانفصال بين خيارين. عندما نعيش بوعي، يجد كل شيء مكانه."

"إنها فكرة جذابة، لكن الحقيقة هي أنني غالباً ما أشعر بشيء ما في داخلي يريد بنشاط أن يمنعني من الاستيقاظ. على سبيل المثال، لقد تعمقت مؤخراً في التأمل، وبدأت أشعر وكأن انفصالي يذوب في وحدة الأشياء. لكن هناك صوت خافت من الخوف يمنعني من الاستسلام للعدم. أرى الأمر على أنه غروري، الذي يجب أن يموت إذا أردت أن أصبح مستنيرًا، ولن يزول دون قتال. أريد التغلب على ذلك، لكنني لا أستطيع."

"لقد مررت بنفس الشيء مرات عديدة خلال رحلتي في الاستيقاظ، وكنت أعتبره أيضًا صوتًا خبيثًا لأناي يغويني للعودة إلى حالة من الجهل. لكنني أرى هذه الأيام هذا الصوت تعبيراً عن حكمتي الفطرية."

"حكمة؟ ماذا تقصد بذلك؟ !

"نصبح واعين من خلال الانفصال. إن هويتنا المنفصلة كأفراد في العالم هي الأساس الذي يمكننا من خلاله أن نستيقظ على هويتنا الأساسية كوحدة الوعي. بمجرد أن نمتلك إحساسًا قويًا بهويتنا المنفصلة، يمكننا تجاوزها بنجاح دون أن ننجرف إلى فراغ لا حدود له ونفقد جذورنا في العالم. إذا تعمقنا كثيراً قبل الأوان، فقد نفقد إحساسنا بالانفصال، وهذا ليس صحياً على الإطلاق. قد يؤدي ذلك إلى الانفصال عن الحياة وعن الآخرين. قد نصبح غير فعالين، مشتتين، وحتى "مجانين" لأننا فقدنا صلتنا بالعالم"

"لذا فإن الصوت الذي يمنعني من الذوبان تماماً في الفراغ هو الذي يبقيني راسخاً بأمان في عالم الانفصال."

"بالضبط. إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى "قتل غرورك"، فإن ذلك الصوت الحكيم سيبدو بالطبع كعدو داخلي يخرب صحوتك. لكن بمجرد أن تدرك أنك بحاجة إلى أن تكون واعياً بهويتك المنفصلة وهويتك الجوهرية... وليس أحدهما فقط... تبدأ في رؤية أن ما اعتبرته عدواً هو في الواقع صديق، يتأكد من أنك تخوض رحلة الاستيقاظ بالوتيرة الصحيحة.

"لقد صادفت الكثير من المعلمين الروحيين الذين أخبروني أنني بحاجة إلى التغلب على غروري أو عقلي... والآن تخبرني أن هذا خطأ."

"نعم. وسأكون حذراً من المعلمين الذين يشجعون الصراع الداخلي، لأن بعضهم خطير. قد يدّعون أنهم يعملون في مجال إيقاظ الناس، لكنهم في الحقيقة يريدون استدراج الناس إلى طائفتهم الروحية الصغيرة. ومن الطرق الشائعة لإبقاء الناس في طائفة ما تشجيعهم على خوض حرب خاسرة مع أنفسهم. وهذا يعني أنهم لا يصلون إلى أي مكان حقًا، لذلك يعودون دائمًا لمزيد من الدروس. ويعني هذا أيضاً أنه عندما يطرح الناس أخيراً أسئلة صعبة قد تقودهم للخروج من الطائفة، يُقال لهم إن هذا مجرد عقلهم المجنون يتحدث... أو أن غرورهم يتصرف ويقاوم كلمات المعلم"

"ربما تكون كل أسئلتي لك مجرد مقاومة من غروري لكلمات المعلم؟"

"أو ربما أنت في الواقع رجل ذكي حقاً يتمتع بعقل جيد وكبرياء سليم، يفكر بنفسه ويجرؤ على الشك؟ هكذا يبدو الأمر بالنسبة لي."

الإنجازات الكبرى والمتع الشخصية

بالنسبة لي، الاستيقاظ لا يتعلق بالفوز في المعركة بين تيم الجيد وتيم السيئ. الأمر يتعلق برؤية أنه لا يوجد "تيم" على الإطلاق. عندما أشاهد تيم من حالة اليقظة العميقة، فإن ما أراه هو مجموعة معقدة من المفاهيم والذكريات التي تؤدي إلى الآمال والمخاوف، وطرق التفكير وردود الفعل المعتادة، وأنماط الكلام والسلوك. يتكون اسم "تيم" من أجزاء الجسم والخصائص النفسية. ما يمنحني الشعور الراسخ بأنني فرد مستقل ليس تيم. إنه "أنا" طبيعتي العميقة. إنّ "الأنا" هي التي تربط أجزاء تيم لتشكل صورة شخص ما.

إن تيم ليس حتى شخصية موحدة تجمع كل مفاهيمي وذكرياتي في كيان متكامل ومتناسق. بل إن تيم يتكون من شخصيات عديدة تظهر في أوقات مختلفة استجابةً لمواقف مختلفة. كلمة "شخصية" تعني "قناع"، ويبدو لي أنني أرتدي مجموعة كاملة من الأقنعة المختلفة لمقابلة العالم. هناك العديد من الأشخاص الذين يحملون اسم تيم، ولكل منهم قصص مختلفة وأجندات متضاربة.

لذا من ناحية، لا يوجد تيم واحد، ومن ناحية أخرى، هناك العديد من تيم، بعضهم لا يتفقون مع بعضهم البعض. بل إنني أطلقت عليهم أسماءً مرحة. وهناك السيد الصوفي، الذي يأخذ مسألة الاستيقاظ على محمل الجد ويعتقد أن كل شيء آخر هو مضيعة كبيرة للوقت. إنه لا يتفق إطلاقاً مع السيد روك أند رول، الذي يميل إلى التعبير عن الذات وهو نوعاً ما من محبي المتعة. يريد من السيد الصوفي أن يسترخي لأنه لا يستطيع أن يرى جاذبية الانضباط الروحي.

لقد مررت بأوقات في حياتي حيث قام أحد هذين الشخصين بتولي منصب الرئيس التنفيذي لشركة تيم. لكن الشخصية الأخرى لطالما تمكنت من تدبير انقلاب في مجلس الإدارة، الأمر الذي غير تمامًا طريقة عمل تيم. في الواقع، بالطبع، أحتاج إلى أن أستيقظ على الوحدة وأن أعبر عن طبيعتي الفردية. هناك أوقات يكون فيها المرء متساهلاً مع نفسه وفي أوقات أخرى يكون منضبطاً مع نفسه. لكن حاول أن تخبر السيد الصوفي والسيد روك أند رول بذلك!

وهناك أيضاً إنجاز كبير. بين الحين والآخر، يطل عليّ الرائد ليذكرني بأنه ينبغي عليّ أن أفعل شيئًا ذا قيمة في حياتي. لقد كان تيم خيبة أمل كبيرة ويخذله. عليه أن يطور أفكاره، وإلا فلن يحقق شيئاً يُذكر. كثيراً ما يدخل الإنجاز الكبير في جدالات مع الملذات الخاصة، الذي يكتفي بكونه رجلاً بسيطاً يستمتع بملذات الحياة اليومية.

كلما شعرت بالانتماء إلى إحدى شخصياتي، فإنني أخلق صراعاً داخلياً مع شخصياتي الأخرى. هناك راحة مؤقتة عندما يصبح أحدها مهيمناً، لكن الآخرين لا يختفون. إنهم ينتظرون الوقت المناسب ويشنون هجوماً مضاداً، مما يتركني في حيرة وإرهاق.

لكن لا تمثل أي من هذه الشخصيات المتضاربة هويتي الحقيقية. جميعهم محتالون. وعندما أتوحد مع إحدى شخصياتي المجزأة، فإنني أنفصل عن أجزاء نفسي الأخرى. فقط عندما أستيقظ على هويتي المتعالية الأعمق - وأحتضنها جميعاً في عناق محب - يمكنني البدء في بدء محادثات سلام يتم فيها الاعتراف بوجهات نظر جميع الأطراف واحترامها.

لست بحاجة إلى رفض جزء من نفسي لأستيقظ. أحتاج إلى تقبّل كل ما أنا عليه. أحتاج إلى أن أكون واعياً بجوهري الواسع والشامل وغير الشخصي، والذي يتجاوز ويشمل جميع شخصياتي المتحاربة. عندها يمكنني البدء في دمج جميع جوانب "تيم" في كيان متماسك.

الوعي والطاقة

لقد عدت للتو إلى المنزل بعد ندوة رائعة وأشعر بنشاط كبير. كثيراً ما يسألني الناس كيف أستطيع بذل كل هذه الطاقة عندما أدير هذه الفعاليات. الجواب هو أنه عندما أستكشف الفلسفة، أركز بشدة على حالة اليقظة العميقة، مما يجعلني أشعر بنشاط كبير. وذلك لأنني أدخل بوعي في حالة النوم العميق، وهي قوة الحياة البدائية التي أندمج معها لإعادة شحن طاقتي في الليل.

لكن الآن وقد انتهت الندوة، أشعر بالتعب. سأرفع قدمي وأسترخي طوال المساء. في الواقع، أعتقد أنني سأسمح لنفسي بالاسترخاء بشكل مريح أثناء مشاهدة التلفاز. سأحتاج قريباً إلى فقدان الوعي تماماً. لكن في الصباح سأستعيد نشاطي وطاقتي لاستكشاف الوعي مرة أخرى.

كانت تراودني فكرة مجنونة مفادها أنني يجب أن أعيش بشكل دائم في حالة وعي فائق. عندما فشلت في القيام بذلك، اعتبرت ذلك فشلاً روحياً لأنني تخيلت أنني كنت أُغوى إلى اللاوعي من قبل غروري الغادر. لكنني لم أعد أرى أشياءً كهذه. وهذا شعور جيد، لأنه حررني من مطاردة كمال لا يمكن تحقيقه. الآن أسمح لنفسي بالتنقل بين حالات الوعي المختلفة. لقد توقفت عن مقاومة مسار الحياة الطبيعي.

يتطلب الوعي طاقة، ولهذا السبب عندما تنفد الطاقة، نفقد الوعي. أحياناً أمتلك الطاقة لأكون شديد الوعي وعميق اليقظة. أحياناً أشعر بتعب شديد لدرجة أنني أضطر إلى النوم العميق. أحياناً أستطيع أن أكون في حالة اليقظة، ولكن ليس في حالة اليقظة العميقة. هذا كله جزء من الطبيعة.

في ندواتي، غالباً ما يُسألني الناس عما إذا كنتُ في حالة يقظة دائمة. هذا الأمر يضحكني لأن فكرة أن يكون أي شيء في تجربتي دائمًا تبدو سخيفة هذه الأيام. تأتي حالات الوعي وتذهب. هكذا هي الحال بالنسبة لنا جميعاً.

أتذكر عندما كنت في مومباي سألت راميش عما إذا كان دائمًا على دراية بالوحدة، فأجاب ... "كلما فكرت في الأمر." في ذلك الوقت لم أكن أعرف ما كان يقصده. أدرك الآن أنه كان يخبرني أن الوحدة كانت واضحة كلما ركز انتباهه عليها. لكن تركيزه لم يكن دائماً هناك. كيف يكون هذا؟ يتوافق هذا مع تجربتي الشخصية، حيث أجد أن حالة اليقظة العميقة متاحة لي كلما ركزت انتباهي على طبيعتي الجوهرية. لكن في بعض الأحيان لا أملك الطاقة للقيام بذلك، وهذا لا بأس به. أحتاج أحيانًا إلى الراحة.

الوعي يأتي ويذهب. عندما كنت أحارب اللاوعي، كان ذلك يحول مغامرة الاستيقاظ إلى صراع دائم. لقد تقبلت حقيقة أنني أحياناً أكون مستيقظاً تماماً وأحياناً أخرى لا أكون كذلك. حتى الانغماس في قصة تيم أمر لا بأس به، لأن هذه هي الطريقة التي أجرب بها الأشياء والتي ستجعلني في النهاية أكثر وعياً. بحسب تجربتي، كل ما أحتاجه هو أن أكون صادقاً مع كل ما يحدث لي. لا داعي لمقاومة مجرى حياتي.

لكل شيء وقت تحت السماء. أحاول تجنب التعثر في أي مكان لفترة طويلة. عندما لا يكون تركيزي منصباً على شيء محدد، يمكنني أن أنسجم مع التيار. إذن كل شيء سيكون على ما يرام. وهذا يعني الآن أن الاسترخاء أمام التلفزيون أمر مقبول. وسأستمتع بفعل ذلك لمدة ساعة أو نحو ذلك... ثم سأذهب إلى الفراش لأذوب في الفراغ.

❍ ❍ ❍

كلاهما/و التفكير

لقد استمتعت بجلسة فلسفية في وقت متأخر من الليل مع بيتر غاندي... وصديقنا المشترك جاك دانيلز. إنها استمرار لحوار مستمر بدأناه منذ أكثر من 30 عامًا حول هذا الأمر الغريب الذي نسميه "الحياة"، وما زلنا نجد إجابات جديدة ... وأسئلة جديدة.

قابلت بيتر قبل أن أستيقظ للمرة الأولى عندما كنت في الثانية عشرة من عمري. كنا كلانا أعضاء في فرقة من الممثلين الشباب الذين كتبت لهم مسرحية بعنوان *"الطريق الخطأ"*، والتي استوحيتها من تجربتي على التل. أخرجتُها في كنيسة قديمة كانت تُستخدم أيضاً كمسرح. كنا مجرد أطفال، لذلك كان الأمر حدثاً مهماً في بلدتنا الصغيرة، حيث اجتذب وسائل الإعلام التلفزيونية وأحدث ضجة في الصحف المحلية.

أصبحنا أنا وبيتر شريكين في النقاشات الفلسفية في سن المراهقة، وفعلنا كل شيء مجنون يمكننا التفكير فيه لاستكشاف الوعي. بعد ذلك بوقت طويل، أثمرت مغامراتنا في شكل بعض الكتب الرائعة التي كتبناها معًا عن الغنوصية. على مر السنين، تشابكت أفكارنا لدرجة أننا شكلنا فلسفة مشتركة بيننا. لقد تحدثنا الليلة عن "مفارقة القطبية" التي تكمن وراء الوجود، واستكشفنا أهمية التفكير "كلاهما/و" في رحلة اليقظة.

"كما تعلم يا بيت، كلما تعمقت في هذا النهج الثنائي للأمور، كلما أصبح من الواضح أن جزءًا كبيرًا من الروحانية عالق في التفكير الثنائي. دائماً ما يكون هناك أحد طرفي القطبية وهو الشخص السيئ الذي لا ينبغي أن يكون موجوداً هناك. هناك ما يجب رفضه... الأنا... العقل المنطقي... التفكير السلبي... الملذات الجسدية... التعلقات الشخصية... "

"هذا جنون لأنه غير واقعي. لا يمكنك نفي أحد قطبي القطبية."

"على سبيل المثال، يقول الناس إنه إذا أردنا أن نكون مستنيرين، فلا ينبغي أن يكون لدينا أي أحكام. الأحكام "سيئة". لكن هذا لا يمكن أن يكون صحيحاً، إذ لا يمكنك العيش بدون إصدار الأحكام. أعني، تخيل هذا... كنت أسير في زقاق مظلم ليلاً في لندن، وكان هناك رجل قادم نحوي يرتدي غطاء رأس... لكنني حاولت ألا أحكم عليه، فقلت لنفسي... ربما يكون القديس فرنسيس الأسيزي."

"ليست فكرة جيدة. وخاصة إذا تبين أنه شخصٌ ما يطارد محفظتك."

"يبدو لي أنني بحاجة إلى إصدار الأحكام طوال الوقت. لكنني أكره أن أكون عالقاً في أحكامي، لأنه حينها لا أستطيع رؤية الأمور من وجهات نظر أخرى. وأحبّ عندما أكون في كامل وعيي، لأنه حينها أستطيع إصدار الأحكام أثناء قيامي بالعمل الضروري المتمثل في تمييز الأشياء، ولكني أعي أيضاً طبيعتي الجوهرية، وهي متقبلة تماماً وغير متحيزة."

"الأمر ليس خياراً بين أمرين... بل هو خيار بين أمرين معاً."

"إليكم فكرة روحية أخرى كنت آخذها على محمل الجد، لكنها تبدو الآن سخيفة... لو كنا مستنيرين حقاً، لما شعرنا بالخوف."

"أنت محق؛ هذا جنون. الخوف جزء ضروري من الحياة، ولهذا السبب نشعر به أحيانًا."

"بالضبط. لقد حاولت أن أغرس في أطفالي قدراً معيناً من الخوف... من الطريق خارج منزلنا، على سبيل المثال... لأنه سيساعدهم على البقاء آمنين."

"الخوف ينبهنا إلى الخطر."

"بحسب ما أراه، المشكلة ليست الخوف... إنها مجرد خوف." عندما أنغمس في قصة تيم، قد يصبح الأمر مخيفاً للغاية. لكن عندما أكون بكامل وعيي، أعرف أن كل شيء على ما يرام، حقاً. هذا لا يعني أنني لا أشعر بالخوف أبداً، ولكنه يعني أنني قادر على التعامل معه."

"اشعر بالخوف وافعل ذلك على أي حال..."

"كنت سأقلع عن التدخين قبل أن أعثر على ذلك الكتاب."

"ماذا عن هذا ...لكي نصبح مستنيرين، نحتاج إلى أن نصبح غير أنانيين تمامًا . هل قمت بتحميل تلك الكعكة الغريبة؟"

"بالطبع... وكنت أشعر بالسوء باستمرار بسبب أنانيتي"

"حسنًا، بصفتي صديقًا قديمًا، عليّ أن أخبرك أن ذلك كان مبررًا في بعض الأحيان."

"صحيح بما فيه الكفاية."

"لكنني أريد أيضاً أن أطمئنكم بأنه من المقبول حقاً أن تكون أنانياً كما أن تكون غير أناني. إذا لم تعتني بنفسك، فلن يكون هناك من يتحلى بالإيثار."

"حسنًا، شكرًا لك يا أخي، هذا يُريحني كثيرًا."

"أخبرني زوج أمي بقصة رائعة في اليوم الآخر. عندما كان يعمل كقسيس في كنيسة إنجلترا، انزعج من الجزء الوارد في العهد الجديد حيث يطلب يسوع من تلاميذه أن يعطوا كل شيء للفقراء. ظل يفكر... يبدو الأمر جميلاً، ولكن إذا فعلت ذلك فسأصبح واحداً من الفقراء. وأين المنطق في ذلك؟"

"الأمر المضحك هو أنه عندما أكون في كامل وعيي، أجد أن عدم الأنانية هو أكثر حالة ممتعة أنانية أعرفها. كأن الاثنين أصبحا واحداً."

"نعم... ولكن عندما يحين وقت الحسم، ما زلت مستعدًا لوضع تيم وعائلته في المقام الأول. أعني... أنت لا تدعو المشردين للعيش في منزلك."

"أشعر وكأنني أحاول باستمرار إيجاد العلاقة الصحيحة بين احتياجاتي الأنانية وحبي غير الأناني."

"هكذا يكون العيش مع المفارقة المتمثلة في أننا منفصلون وفي نفس الوقت واحد."

"يبدو الأمر سخيفاً الآن، ولكن عندما كنت أصغر سناً كنت أعتقد حقاً أنه إذا استطعت أن أكون روحانياً بما فيه الكفاية، فسأصبح نوعاً من الكائنات المتفانية تماماً، وغير المتحيزة، والشجاعة، والكائنات الخارقة! روح عظيمة كانت كاملة تماماً."

"أظن أنني أتذكر أنك كنت تعتقد أنك مثالي بالفعل في نصف الأوقات ... أعلم أنني فعلت ذلك."

"أنت على حقّ. لقد انحرفت بشكل كبير من اقتناعي بأنني نوع من العباقرة المستنيرين إلى اعتقادي بأنني شخص سيء للغاية."

"هذا يبدو مألوفاً."

"لكنني الآن تقبلت حقيقة أنني أجمع بين الاثنين."

"ليس عبقريًا كاملًا، بل عبقري جزئيًا. ليس وغداً كاملاً، بل وغد جزئياً."

"عندما كنت أتحدث في ماوي مؤخراً، سألني رجل مثير للاهتمام هناك أن أخمن أي عضو من أعضاء الجسم يتطور أولاً في الجنين البشري... هل تعرف؟"

"ربما القلب؟"

"الشرج." كلنا نبدأ كشرج، وكلنا نبقى كذلك حتى يوم مماتنا... ولكن ليس فقط كشرج."

"نحن أرواح عظيمة وشرج."

"هذه حالة لا يمكن إنكارها تجمع بين الأمرين."

السفر والوصول

لقد كنت أقرأ مقالاً في مجلة روحانية حول "التواجد في اللحظة" وأود مناقشته معك. إنها تنصحنا بالتوقف عن التفكير في الماضي والمستقبل، والتركيز بدلاً من ذلك على الحاضر. هذه فكرة شائعة جداً هذه الأيام. وهذا أمر رائع، فكل ما يدخلنا في غموض اللحظة يناسبني تماماً. هذا هو سرّ الإحياء.

لكن هناك خطأ ما في هذه المقالة، وهو ما يقلقني. إنها ذات نية حسنة، لكنها مليئة بالتفكير الثنائي (إما هذا أو ذاك). إنه يوفر خياراً بين التواجد في اللحظة أو الضياع في الزمن. لكن في تجربتي، الأمر ليس خياراً بين أمرين... بل هو خيار بين أمرين معاً.

إن فكرة التواجد في اللحظة الحاضرة تبدو حكيمة، لكنها في الواقع فكرة مجنونة. لو توقفت عن تذكر الأمس والتخطيط للمستقبل، لما كنت أعرف من أين أتيت أو إلى أين أنا ذاهب. سأكون تائهاً، لا مستنيراً. بصفتي أحد الوالدين، فإن مهمتي هي إقناع أطفالي بأنهم بحاجة إلى التوقف عن الاهتمام بالحاضر فقط والبدء في إدراك عواقب أفعالهم في المستقبل. إن مجرد التواجد في اللحظة الحالية سيكون بمثابة عودة إلى الطفولة.

صحيح أنه إذا أردنا أن نختبر نعيم الطفولة المتمثل في مجرد *الوجود*، فنحن بحاجة إلى تركيز انتباهنا على غموض اللحظة. لكن هذا لا يعني أنه لا ينبغي لنا أن نهتم بالماضي والمستقبل. بل نحتاج إلى أن نكون واعين بكل من اللحظة الأبدية الآن وتدفق الزمن. وعندما نعي كلا الأمرين، فإننا نعيش بوعي.

يقارن أساتذة الزن حالة اليقظة بـ "جمع الفاكهة في سلة لا قعر لها". أحب هذا لأنه يجسد تجربة التواجد في غموض اللحظة. تظهر تجارب جديدة وتزول، دون أن أتشبث بأي شيء. مذهل! لكن بالطبع، إذا قمت بالفعل بجمع الفاكهة في سلة لا قعر لها، فسوف ينتهي بي الأمر بلا شيء لأكله. وبالمثل، فإن مجرد التواجد في غموض اللحظة لن يمكّنني من تلبية احتياجات كوني إنسانًا مع مرور الوقت.

لحسن الحظ، لدي الحرية في النظر إلى الأمور من كلا الجانبين في آن واحد. أستطيع أن أستحضر غموض اللحظة إلى وعيي المركز وأسمح لعملية الزمن بالتلاشي في وعيي المحيطي. ثم، عندما أحتاج إلى ذلك، يمكنني أن أجعل عملية الزمن في وعيي المركز وأسمح لغموض اللحظة بالبقاء في وعيي المحيطي.

أنا أعي ما يدور حولي من خلال مفاهيمي، التي تشكل قصتي. وبما أن جميع مفاهيمي تنبع من الماضي، فهذا يعني أن الماضي والحاضر مرتبطان ببعضهما ارتباطاً جوهرياً. لا يمكنني الحصول على أحدهما دون الآخر، لذا فإن محاولة القيام بذلك أمر عبثي. لكن هذا لا يعني أن عليّ أن أغرق في الندم أو الترقب. كما يمكنني أن أكون حاضراً تماماً لروعة اللحظة.

لقد أدركت أنني أسافر وأصل في كل لحظة. حياتي رحلة أصل فيها باستمرار إلى وجهتي، وهي هنا والآن. وأنا أيضاً أسافر إلى الأمام نحو مستقبل سيصبح هنا والآن.

أدركت هذا الأمر لأول مرة عندما كنت في المدرسة مع بيتر غاندي. كنا ندرس قصيدة لفيليب لاركين بعنوان "شعر الرحيل"، والتي كانت تدور حول فكرة الجرأة على النهوض والرحيل، وترك حياتك المألوفة وراءك. هذا الأمر أدخلنا في نقاش حول ما إذا كان من الأفضل السفر أم الوصول. وقررنا أن أفضل طريقة لمعرفة ذلك هي أن ننهض ونذهب بأنفسنا.

هذا ما فعلناه. جمعنا كل ما استطعنا من مبالغ صغيرة من المال وانطلقنا بنية السفر إلى باريس عن طريق التوقف على الطريق. في سن السابعة عشرة، بدت وكأنها مغامرة جريئة، الأمر الذي أقلق والدينا، ولكن لم يكن هناك ما يوقف تجربتنا الفلسفية.

استقلينا عبّارة رخيصة إلى كاليه ووصلنا إلى فرنسا في مساء اليوم التالي. كان المطر يتساقط على شكل ثلج، وشققنا طريقنا عبر الرياح العاتية ونحن نغني أغنية البيتلز "الطريق الطويل والمتعرج" لأنها بدت مؤثرة بشكل مناسب. في النهاية حصلنا على توصيلة إلى كاين، لكننا وصلنا متأخرين جداً لبيت الشباب، لذلك نمنا على الشرفة.

وفي اليوم التالي اكتشفنا، بمحض الصدفة الغريبة، أن أعضاء فرقة موسيقية كبيرة من مدرسة في مسقط رأسنا كانوا يقيمون في هذا النزل. والأغرب من ذلك، أن بيتر كان يعزف على الطبول في هذه الفرقة، وكانت إحدى عضواتها فتاة معينة كان معجباً بها... لذلك افترقنا عند هذه النقطة.

عاد بيتر إلى الوطن بالحافلة مع الفرقة الموسيقية الكبيرة والفتاة الجميلة. واصلت رحلتي بالتوقف على الطريق المؤدي إلى باريس. كان هذا يبدو عادلاً إلى حد ما. قال بيتر إن السفر أهم. كنت أنا من شعر بأن الوصول كان أكثر أهمية.

لقد كانت رحلة طويلة، ولكن في النهاية وجدت نفسي أقف منتصراً تحت برج إيفل، وأتساءل كيف سأعود إلى إنجلترا. وعندها أدركت شيئاً حل السؤال الذي كنت أسعى للإجابة عليه. لذلك اشتريت بطاقة بريدية للبرج، وكتبت رسالة لنفسي، وأرسلتها إلى الوطن حتى تكون في انتظاري عند عودتي.

لا زلت أحتفظ بهذه البطاقة، التي كتب عليها تيم الصغير...

الوصول هو نقطة على سلسلة متصلة من السفر.

السفر عملية وصول مستمرة.

مقرف ولذيذ

أتحدث عبر الهاتف مع بيتر، كما أفعل في معظم الصباحات، ونتبادل أطراف الحديث حول الحياة. أحب بيتر لأنه شخصية متناقضة للغاية... يشبهني كثيراً. إنه عالم كلاسيكي محترم، لكنه كان في السابق فناناً متجولاً. كنت أرغب في أن أصبح موسيقيًا، لكنني انتهيت فيلسوفًا. في هذه الأيام، أجرب فلسفة الكوميديا الارتجالية، بينما هو يلعب بالكوميديا الارتجالية. لذا تميل محادثاتنا إلى أن تكون مزيجاً مرحاً من البصيرة والضحك.

تراوحت مناقشاتنا هذا الصباح بين الأمور السامية والسخيفة. وقد خصصنا أيضاً وقتاً للاستمتاع بالتذمر من شكاوانا الشخصية. لقد عرفنا بعضنا البعض لفترة طويلة لدرجة أننا قادرون على أن نكون صادقين بشأن أي شيء يحدث. يستطيع بيتر الآن أن يلاحظ أنني لست على ما يرام قليلاً، لذلك أشرح له الأمر،

"أنا غاضب." إنها تمطر، وأعاني من ألم في أسناني، وأحتاج إلى عطلة."

"حسنًا يا صديقي، جميعنا نرغب في شمس بلا مطر، ومتعة بلا ألم، ولعب بلا عمل، وحياة بلا موت... لكنك تعلم أن هذا لن يحدث."

"أنت على حقّ. تقوم الحياة على التضاد، لذا لا يمكنك الحصول على شيء لذيذ بدون شيء مقرف."

"أنا أتفق مع أمبادوقليس، الذي رأى الحياة كرقصة بين الأضداد في حالة من الحب أو الصراع."

"أستطيع فهم ذلك. عندما نحاول تبني أحد القطبين مع استبعاد الآخر، فإن ذلك يخلق صراعاً بين الأضداد. لكن إذا سمحنا لكلا الطرفين بالظهور، فسنتمكن من تقبل الأمور كما هي."

"حسنًا... إذا أردنا أن نتقبل الأمور كما هي، فمن الأفضل أن نتقبل حقيقة أن الحياة فيها الخير والشر، واللطف والقسوة، والجمال والقبح، والفكاهة والمأساة..."

"لكن في مرحلة ما، يبدو أنني انجرفت وراء الخيال السخيف القائل بأنه من الممكن الوصول إلى مكان مثالي، حيث سأحصل على الخير دون الشر، والفرح دون المعاناة، والذكاء دون الغباء، والأمل دون الخوف..."

"لكن ذلك اليوم لا يأتي ولن يأتي أبداً."

"في الحقيقة، أشعر بالارتياح عندما أدركت ذلك. يمنعني ذلك من محاولة الاستمتاع بالأشياء اللذيذة دون الشعور بالاشمئزاز، حتى أتمكن من البدء في تقبل كليهما كجوانب حتمية من جوانب الحياة.

"الأمر يتعلق بالتعايش مع الاستقطاب، وليس بمحاولة نفي أحد القطبين. عندما تكون الحياة بائسة، أحاول ألا أنسى أنها ساحرة أيضاً. وعندما تكون الحياة ممتعة، أحاول ألا أنسى أنها مؤلمة أيضاً."

"هذا هو مفتاح التعاطف - لأنك حينها ستكون مدركًا لمعاناة الآخرين، حتى عندما تسير الأمور على ما يرام بالنسبة لك."

"إذا كنت ترغب في الاستمتاع بالحياة على أكمل وجه، فعليك أن تكون قادراً على الاستمتاع بطبق حلو وحامض."

"إذن، الخبر السيئ هو أن هناك دائماً ما يدعو للشكوى. لكن الخبر السار هو أن هناك دائماً ما يستحق التقدير أيضاً. يركز الأشخاص المصابون بجنون الهوس على الجوانب السيئة في الحياة. أفضّل اتباع نهج "التفاؤل" والتركيز على الجوانب الإيجابية، لأن ذلك يُشعرني براحة أكبر."

"لكن هذا لا يعني تجاهل الأمور السيئة. لا أطيق كل تلك الأمور المتعلقة بالتفكير الإيجابي، لأنه من المهم السماح للأفكار السلبية بالمرور. لنكن صريحين، هناك الكثير من الأشياء السيئة في الحياة. وإذا أردنا أن نكون صادقين، فعلينا أن نعترف بهذا."

"أنت على حقّ. هناك شيء مفقود من مدرسة الروحانية التي تدّعي أن كل شيء مثالي. من وجهة نظر معينة، بالطبع، كل شيء مثالي. لكنها بالتأكيد ليست مثالية من وجهة نظر أخرى. وإذا لم تكن الأمور غير مثالية أيضاً، فلن تتطور.

"عندما نحاول تجاهل الجوانب البغيضة في الحياة، لا نستطيع تقبل الأمور كما هي في الواقع. ونحن نتجه نحو صدمة قاسية عندما يصبح الوضع، عاجلاً أم آجلاً، سيئاً للغاية لدرجة أننا لا نستطيع تجنبه."

"بصفتي شخصًا متمرسًا في استخدام ضمير المتكلم، فأنا أفضل التركيز على اللذيذ. لكن في بعض الأحيان عليّ أن أركز على الأمور السيئة لأنها ضرورية إذا أردت أن تتحسن الأمور.

"الأمر يتعلق برؤية السلبية بشكل أكثر إيجابية. تأتي الأشياء الجيدة من الأشياء السيئة. غالباً ما نتعلم من المعاناة أكثر مما نتعلمه من الرضا."

"بالنسبة لي، السر يكمن في العيش بوعي وإدراك. عندما أعي طبيعتي الجوهرية، أستطيع أن أتقبل كل شيء كما هو. عندها يمكنني أن أتقبل أن ثمن المتعة هو الألم"

"يبدو الأمر وكأنه صفقة رابحة... سأشتري."

"أنا أيضاً. أنا أتفق مع جلال الدين الرومي... "العسل يستحق اللسعة".

قطرات العسل

هناك متعة وإثارة للاشمئزاز في كل لحظة. إذن، يكمن سر التعامل مع المواقف البغيضة في تذكر الجوانب اللذيذة فيها أيضاً. أود أن أشارككم قصة تعليمية صوفية قديمة توضح هذه الفكرة. لقد اطلعت عليه لأول مرة منذ سنوات، ولكني ما زلت أجده مفيداً. إنها قصة رومانسية عن فتاة شابة محاصرة في برج. يريد الأمير إنقاذها، لكن ليس لديه أي وسيلة لإيصال حبل إلى أعلى البرج. لذا يبتكر خطة ماكرة.

يطلب الأمير من الفتاة أن تسكب قطرة من العسل على جانب البرج. ثم يعثر على حشرة صغيرة ويربط بها خيطاً من القطن. يضع الحشرة في أسفل مجرى العسل. تشق الحشرة طريقها ببطء صعوداً إلى أعلى البرج حتى تصل إلى الأميرة، التي تأخذ خيط القطن. يربط الأمير بالخيط خيط رفيع، فتسحبه الأميرة إليها. ثم يربط الأمير حبلاً بالخيط. وعندما تسحب الأميرة الخيط وتمسك بالحبل، تنزل إلى حضنه الدافئ.

كثيراً ما أفكر في هذه القصة عندما تكون الحياة كئيبة لأنها تشبه روحي المحاصرة في البرج، وأحتاج إلى إنقاذها... لكنني لا أعرف كيف. ومع ذلك، مهما ساءت الأمور، هناك دائماً جانب جيد في الحياة. وهذا هو تدفق العسل الذي أحتاج إلى التركيز عليه. قد يكون أي شيء ... تشكيل سحابة في السماء ... صوت ضحكات الأطفال البعيد ... ذكرى سعيدة لوجودك مع أحبائك.

غالباً ما يكون تدفق العسل لدي مجرد إحساس بسيط باستنشاق وزفير أنفاسي. قد يبدو هذا في البداية وكأنه خيط رفيع من المتعة في عالم مليء بالاشمئزاز. لكن إذا بقيت مع أنفاسي، أجد نفسي أغرق في غموض اللحظة، ويصبح الخيط الرفيع خيطًا أسمك. إذا تعمقت في هذا اللغز، فسأصبح واعياً بطبيعتي الجوهرية، وسيتحول الخيط إلى حبل. وعندها تتحرر روحي من أسرها، وأستطيع أن أعانقها بحب كبير.

قوة التسامح

بينما أنظر إلى الرجال والنساء من حولي في هذه الغرفة، أشعر بتواضع عميق. لقد أذهلني هؤلاء الأشخاص الذين يبدون عاديين. لقد التقيت بالعديد من الأشخاص الرائعين، لكن هذه واحدة من أكثر المجموعات تميزاً التي صادفتها على الإطلاق. وما يثير إعجابي بشدة هو أن هؤلاء الناس استطاعوا صنع شيء جيد من أسوأ الظروف.

لقد تلقيت دعوة لحضور اجتماع مشروع التسامح، وهي منظمة خيرية "تستكشف التسامح والمصالحة وحل النزاعات من خلال التجربة الإنسانية الواقعية". لقد تعرفت على هذه المبادرة الرائعة لأول مرة عندما كنت في جنوب إفريقيا، حيث التقيت بامرأة مذهلة قُتلت ابنتها بقنبلة خلال فترة الفصل العنصري. ما جعلها مذهلة للغاية بالنسبة لي هو أنها كانت تقدم الآن عروضاً تقديمية عن المصالحة إلى جانب الرجل المسؤول عن التفجير.

يجلس معي اليوم في هذه الدائرة أشخاص لديهم قصص مماثلة. هناك شابة فقدت ساقيها في تفجير إرهابي عام 2005 في لندن، إلى جانب شاب كان عضواً في طائفة إسلامية أصولية، عازماً على الجهاد الدموي. هناك امرأة أيرلندية قُتل والدها بتفجير نفذه الجيش الجمهوري الأيرلندي في أيرلندا الشمالية، ومع ذلك فهي تعمل الآن مع منفذ التفجير لمعالجة جراح الماضي. وهناك أيضاً

امرأة أمريكية توفي ابنها في مركز التجارة العالمي في أحداث 11 سبتمبر. تربطها الآن صداقة قوية بامرأة يقضي ابنها عقوبة السجن المؤبد بتهمة التآمر في الهجمات، لأنهما تدركان الخسارة والحزن المشتركين بينهما.

هؤلاء الناس هم أمثلة حقيقية للحب العظيم. لقد عانوا من أسوأ الخسائر، ولهم كل الحق في الكراهية واللوم. لكن بدلاً من ذلك، فقد تعمقوا في أعماق أرواحهم ليجدوا الفهم والتعاطف. والآن يستخدمون قصة معاناتهم الشخصية للمساعدة في منع المزيد من المعاناة للآخرين.

أعلم من تجربتي الخاصة أنه قد يكون من الصعب جداً المسامحة، ولم أواجه أي شيء مدمر ولو بشكل طفيف مثل ما اضطر هؤلاء الأفراد إلى التعامل معه. أحيانًا يكون الألم عميقًا لدرجة أنه يبدو من المستحيل المسامحة، لأنه كلما فكرت فيما حدث، أشعر بمرارة مبررة. لكن هذا ليس مكاناً مريحاً للتواجد فيه - عندما أشعر بالمرارة، يصعب أن تبدو الحياة حلوة.

شبه بوذا الغضب بالتقاط جمر ساخن بنية إلقائه على شخص ما. ذلك لأننا عندما نريد أن نؤذي الآخرين، فإننا نؤذي أنفسنا أيضاً. وبالمثل، عندما ننغمس في إلقاء اللوم، فإن ذلك يحبسنا في وهم الانفصال، وهذا يسبب المعاناة. لكن عندما نغفر، فإن هذا يحررنا. ولهذا السبب نشعر بالرضا عند التسامح.

إذا كنت عالقًا في قصتي، أجد صعوبة في المسامحة؛ ولكن عندما أكون في حالة وعي عميق، تصبح المسامحة أمرًا طبيعيًا. عندما أعي هذا الغموض، تصبح جميع أحكامي مفتوحة على الاحتمالات. أستطيع أن أرى أن قصتي ليست سوى وجهة نظر واحدة عن الحياة، لذلك أستطيع أن أفهم كيف يمكن لشخص آخر أن يرى الأمور بشكل مختلف تمامًا. وأتذكر أننا كنا جميعاً أطفالاً أبرياء في يوم من الأيام، وما زلنا كذلك في أعماقنا. وهذا يسمح بحدوث الشفاء لأنني قادر على احتواء ألمي وألم الآخرين في أحضان الحب العظيم غير المشروط.

كثيراً ما يتحدث الناس عن "التسامح والنسيان" كما لو أننا بحاجة إلى القيام بالأمرين معاً، لكن هذا ليس صحيحاً دائماً. من الجيد أن نسامح، ولكننا نحتاج أيضاً إلى تذكر الأشياء الفظيعة التي فعلناها ببعضنا البعض حتى لا نتصرف بهذه الطرق مرة أخرى. ما يثير اهتمامي هو أن الأشخاص ذوي القلوب الكبيرة في هذه الغرفة قادرون على أن يكونوا صادقين بشأن معاناتهم وأن يجدوا الغفران.

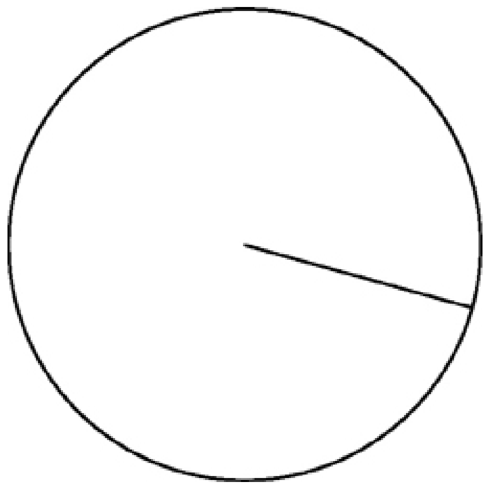
بينما أجلس هنا في دائرة التسامح هذه، أشعر بكل من ألم القصة وبلسم الحب العظيم الشافي. أرى في القصة أن هناك من يستحق الثناء ومن يستحق اللوم. لكن في هذا الغموض، لا توجد أحكام. لا يوجد ضحايا ولا جناة. لا أبطال ولا أشرار. لا يوجد أي انفصال على الإطلاق. مجرد تواصل وتعاطف.

❍ ❍ ❍

الفصل الخامس عشر

كن مثل الطفل

لقد كنت أستعد لعرض تقديمي سأقدمه في مؤتمر في روما حول كتاب *"يسوع والإلهة المفقودة"*، وهو كتاب عن المسيحية الغنوصية كتبته مع بيتر غاندي. كنت أتصفح الصفحات، ووجدت هذا الرمز القوي:



تخيل القدماء الذات على شكل دائرة. تمثل النقطة المركزية "أنا" الوعي، ويمثل المحيط الجسد، ويمثل نصف القطر النفس. أحب هذه الصورة لأنني أجد من المفيد أن أتخيل نفسي كشجرة، تنمو للخارج من مركزها وتراكم حلقات من الخبرة. على مدار حياتي، تراكمت لدي المزيد والمزيد من المفاهيم التي أستخدمها لتوجيه حياتي، واتسعت مساحتي الداخلية.

في طفولتي، تراكمت معظم مفاهيمي بشكل لا واعٍ من خلال عملية التنشئة الاجتماعية. هذا يعني أنه عندما أصبحت بالغاً، لم أكن أعي تماماً ما بداخلي. كنتُ أعي محيط دائرة الذات، لكنني لم أكن أعي الأعماق الداخلية للنفس.

لقد تضمنت رحلتي في الاستيقاظ استكشافًا واعيًا لأعماقي الداخلية. وخلال هذه العملية، أصبحتُ بشكل متقطع واعياً بشكل غير متوقع *بوجودي* البدائي في مركز دائرة الذات، والذي كان موجوداً دائماً في انتظار أن أكتشفه، منذ أن كنت طفلاً صغيراً.

أتذكر أنني سألت صديقي ثيو سيمون عن شعوره عندما ولدت ابنته، لأنني كنت أحب أن أصبح أباً كثيراً. أجاب بأنه غاضب... لأنه من الواضح أن زوجته كانت على علاقة مع بوذا! هذا الأمر أضحكني لأنني كنت أعرف تماماً ما كان يقصده.

عندما أكون بالقرب من الأطفال حديثي الولادة، يبدون وكأنهم بوذا صغار. وذلك لأن نصف قطر نفسيتهم صغير جداً لدرجة أننا نستطيع أن نشعر بوجود الوحدة المحيطية التي سينبثقون منها تدريجياً كأفراد منفصلين. لكن الأطفال ليسوا في الواقع أساتذة روحيين، بالطبع. إنهم منغمسون في الوحدة دون وعي لأنهم لا يملكون المفاهيم اللازمة ليكونوا واعين بعد. إنهم يبدأون رحلة من الوحدة اللاواعية إلى الانفصال الواعي... نحو إمكانية الوحدة الواعية.

مغامرة الحياة هي رحلة عبر الزمن. عندما نكون أطفالاً صغاراً، نكون غارقين تماماً في سر اللحظة لأننا لا نمتلك الأدوات المفاهيمية لتخيل الماضي والمستقبل. مع نضوجنا، ندخل في دوامة الزمن، فنصبح أقل حضوراً. مع ازدياد تعقيد عالمنا المفاهيمي، أصبحنا قادرين على التعامل مع تعقيدات الحياة، لكن الثمن الذي ندفعه هو أننا ننسى البساطة البدائية التي عشناها كأطفال.

تشجعنا العديد من التقاليد الروحية على أن نعود كالأطفال الصغار مرة أخرى. وذلك لأنه عندما نعود إلى ذواتنا، فإننا نختبر بوعي الحالات التي عشناها بشكل شبه واعٍ عندما كنا أطفالاً. وتصبح الحياة خالدة، مرحة، بهيجة، وشبيهة بالأحلام، كما هي الحال بالنسبة للأطفال. لم نعد محاصرين في قصتنا كبالغين عن الماضي والمستقبل، لذلك نتذكر غموض اللحظة.

لكن بالطبع، أن *نصبح* مثل الأطفال الصغار مرة أخرى سيكون كارثياً، لأننا لن نكون قادرين على رعاية أنفسنا. ولهذا السبب قد يكون البالغون الذين يتصرفون كالأطفال مزعجين للغاية. لكن يمكننا أن نكون واعين بكل من عالم الكبار الدنيوي وعالم الطفل السحري في نفس الوقت. هذا هو العيش بوعي.

صحوة طبيعية

كلما تقدمت في السن، كلما أصبح من الواضح أكثر أن العملية التي نحتاج إلى المرور بها للاستيقاظ والعيش بوعي هي جزء لا يتجزأ من عملية الحياة الطبيعية. نأتي إلى العالم غارقين في وحدة طبيعتنا الأساسية اللاواعية. نصبح واعين من خلال تراكم المفاهيم التي تخلق عالم الانفصال. بحلول الوقت الذي نصبح فيه قادرين على العمل بشكل كامل في عالم البالغين، نكون مستعدين لنصبح آباءً وأمهات - ثم تدخل حياتنا كائنات صغيرة تذكرنا بغموض اللحظة التي تركناها وراءنا.

وهذا يبدأ رقصة نعلم فيها أطفالنا عن العالم المفاهيمي للانفصال، وهم بدورهم يغروننا بالعودة إلى عالم المرح والحضور الخالد. ويطالبوننا بأن نكون واعين لكليهما. يحب الأطفال أن نتصرف معهم كالأطفال، لكنهم يريدون منا أيضاً أن نبقى بالغين مسؤولين، قادرين على التصرف مع مرور الوقت وحمايتهم من المخاطر التي لا يملكون القدرة على التعامل معها.

ثم عندما ندخل مرحلة الشيخوخة، نجد صعوبة في العمل في عالم الزمن ونبدأ في العيش في حالة أشبه بحالة الأطفال، ولهذا السبب غالباً ما يكون الأطفال أكثر ارتباطاً بأجدادهم من آبائهم. في الشيخوخة، وبعد أن أصبحنا واعين من خلال الانفصال، ننجذب إلى سكون وهدوء طبيعتنا الجوهرية، بينما نستعد لذروة المغامرة بأكملها، وهي الموت.

هذا، بالطبع، وصف مثالي لعملية الحياة. في الواقع، الحياة معقدة للغاية. لكل منا مسار مختلف، ونتعثر في منعطفات مختلفة. لكني أجد من المثير للاهتمام أن العملية الطبيعية للحياة تحتوي في داخلها على المخطط الأساسي لرحلة الاستيقاظ.

هذا يوحي لي بأن هذه الرحلة ليست شيئاً نضيفه إلى حياتنا. إنها جوهر الحياة نفسها. إن الاستيقاظ ليس نشاطًا نمارسه جنبًا إلى جنب مع أنشطة أخرى، مثل كسب الرزق والاستمتاع بهواياتنا. إن الاستيقاظ متأصل في عملية الحياة الطبيعية، وهي في الأساس عملية اكتساب المزيد من الوعي.

المشكلة هي أن العملية تتعثر بالنسبة للكثيرين منا في مرحلة ما. عندما نصل إلى سن المراهقة، نكون عادةً نعاني من قصة الانفصال، ولهذا السبب تبدأ رحلة الاستيقاظ في هذا الوقت تقريبًا. لكن بدون الدعم الاجتماعي، يمكن أن يكون هذا الصحو المبكر قصير الأجل، وسرعان ما ننجر إلى قصة الإجماع بسبب خطورة اللاوعي الجماعي لدينا.

في مرحلة ما، يحدث شيء ما عادةً ما يصدمنا ويوقظنا على اللغز. لكن مرة أخرى، قد يكون هذا قصير الأجل بدون مجتمع داعم للصحوة لرعاية حالتنا الجديدة من الوعي. وبما أن هذا الأمر مفقود حالياً في ثقافتنا، فإن النتيجة هي أن معظمنا ينغمس في القصة، التي تصبح متحجرة وثابتة. وندخل مرحلة الشيخوخة مهزومين، مرتبكين، ومرعوبين من معرفة أن نهاية قصتنا تلوح في الأفق.

لكن رحلة الحياة هي عملية نضج مستمر يمكننا خلالها أن نصبح أكثر وعياً. الأمر لا ينتهي عند سن الرشد. ويستمر ذلك حتى آخر أنفاسنا. وفي أي مرحلة من مراحل العملية، يمكننا الخروج من القصة إلى الغموض الدائم. اللغز أزلي، لذا لم يفت الأوان أبداً. في الحقيقة، لا يمكننا أن نستيقظ إلا في *هذه* اللحظة.

التطور والتراجع

أنا أقود سيارتي عبر جبال روكي الخلابة بالقرب من بولدر، كولورادو، برفقة صديقي إد شابيرو. إنه يهودي من نيويورك ذهب إلى الهند لاستكشاف اليوغا في الستينيات ... لذلك أسميه "سوامي إيدي". إنه حكيم بطريقة مرحة، وواقعي بشكل منعش، ومجنون قليلاً، وأنا أحبه. لقد كان يشاركني الكثير من الحكايات الطريفة من حياته الرائعة، وقصته الأخيرة جعلتني أضحك حقاً... وجعلتني أفكر.

قبل بضع سنوات، قام إد (مع زوجته الرائعة، ديب) بتحرير مجموعة من المقالات الملهمة التي كتبها العديد من المشاهير الروحيين والثقافيين، وكان من بينهم يوكو أونو. بعد فترة من النشر، تلقى مكالمة هاتفية من امرأة تطلب رقم هاتف يوكو لأنها كانت بحاجة ماسة للتواصل معها. أخبرها إد بأدب أنه لا يستطيع ببساطة إعطاء رقم خاص، ولكن إذا أخبرته لماذا تريده، فسوف يرى ما يمكنه فعله للمساعدة. أخبرته المرأة على مضض أنها كانت تتواصل روحيا مع جون لينون وأنها بحاجة إلى الاتصال بيوكو. لذا اقترح إد ببراءة: "لماذا لا تطلبي من جون رقم يوكو؟ "من المؤكد أنه يعرف ذلك"... ثم أغلقت الهاتف بقوة.

لا تحتاج إلى قضاء وقت طويل في الأوساط الروحية لتصادف أشخاصًا مثل هذه المرأة، الذين يبدو أنهم تائهون في عالم خيالي، ومنفصلون عن العالم الجماعي الذي نعيش فيه جميعًا. يبدو لي أن ما يحدث هنا هو شكل من أشكال التراجع. وهذا أمر شائع جداً.

إن عملية الاستيقاظ تنطوي على استكشاف أعماق كياننا والتحول إلى ما يشبه الطفل. تنشأ تجربة العيش الواعي عندما نتصرف كبالغين في العالم ونلعب كأطفال في هذا العالم الغامض. لكن إذا تخلينا ببساطة عن العقل الراشد العقلاني وأصبحنا كالأطفال، فإننا لا نتطور... بل نتراجع.

يعتبر العديد من منتقدي التصوف، مثل سيغموند فرويد، تجارب الاستيقاظ بمثابة نوع من التراجع إلى وحدة الطفولة المحيطية. أحيانًا يكون هذا النقد مبررًا، لأنه عندما نتخلى عن التطور المفاهيمي للانفصال لصالح سحر اللحظة البسيط، فإننا نتراجع إلى حالات ما قبل العقلانية. ولهذا السبب قد يكون بعض الناس واسعين ومتواجدين بشكل رائع، لكنهم غير قادرين بشكل ميؤوس منه على العمل بشكل صحيح في العالم.

إن "عقل الطفل" مكان سحري للسكن فيه لأنه لا يفرق بين الخيال الخاص والواقع المشترك. عندما ننظر إلى الأمور من منظور "كلاهما/و"، يمكننا أن نرى أن حلم الحياة هو في آن واحد خيال شخصي وواقع مشترك، ونحرص عموماً على أن يكون المنظوران متوافقين مع بعضهما البعض. لكن إذا تخلينا عن العقل البالغ المميز، فإننا نتراجع إلى حلم شخصي منفصل عن الواقع الجماعي.

لهذا السبب يُعدّ العقل البالغ العقلاني مهماً للغاية. فهو يسمح لنا بالتمييز بين تخيلاتنا الشخصية وواقعنا المشترك. لا نريد أن نقع في فخ العقلانية، لأن هذا قد يحجب عنا البعد السحري للحياة. لكننا لا نريد أن نقع في فخ العالم السحري أيضاً، لأن هذا يتركنا في حيرة وعرضة للخطر... ويمكن أن يؤدي إلى ما نسميه "الجنون".

بحسب ما رأيت، فإن الانغماس في العالم السحري أمر متأصل في الروحانية الحديثة. هناك قدر مقلق من السذاجة الطفولية، مما يُفقد الروحانية مصداقيتها لدى أولئك الأكثر عقلانية وتطوراً. تمامًا مثل الطفل الذي لا يستطيع شرح خدعة سحرية بسيطة، وبالتالي يفترض أنها سحر حقيقي، عندما لا نستطيع فهم شيء ما، فإننا أحيانًا نقفز مباشرة إلى أكثر الاستنتاجات غرابة.

إذا ضللنا في العالم السحري، فإننا نفقد القدرة البالغة على التمييز والتساؤل. عندها يصبح أي حدس لا أساس له بمثابة كشف بديهي. تتحول الآراء الشخصية إلى حقائق مطلقة. ويصبح أصدقاء الطفولة الخياليون هم السادة المجردون الذين نتلقى من التواصل الروحي.

قضيت بضع سنوات في العشرينات من عمري أبحث في ظاهرة التواصل الروحي. إن الكثير من "الحكمة" التي يتم إيصالها روحيا مبتذلة تماماً، ولكن بعضها قد يكون ملهماً للغاية. وربما في بعض الأحيان تكون حكمة من عالم يتجاوز عالمنا. من يدري؟ لكن ما يقلقني هو أنني نادراً ما صادفت أي شخص يتخذ نهجاً عقلانياً تجاه هذه الظاهرة.

لم أجد قط أي شخص يقوم بالتحقق المتبادل من المعلومات بين الكيانات المختلفة المتصلة بقنوات مختلفة. لم أجد قط كياناً متصل يقدم دليلاً على صحة ادعاءاته من خلال إعطاء نفس الرسالة لوسيطين مختلفين في ظروف تجريبية. إذا كانت هذه الكائنات متقدمة روحياً إلى هذا الحد، فكنت أعتقد أنها ستكون أول من يقترح مثل هذا التحقيق الدقيق من أجل الحماية من الإيمان الأعمى غير الواعي. ما يثير اهتمامي هو أن هذا لا يحدث. وهذا النقص في التساؤل العقلاني هو أحد أعراض التراجع السحري.

من المفارقات العجيبة أنه في مجال الروحانية، حيث نحتاج إلى أن نكون أكثر وعياً، غالباً ما نتراجع إلى حالة طفولية نصدق فيها أي هراء لمجرد أننا نحب سماعه. عندما نغرق في عالم الخيال، نصبح متورطين في خرافات سخيفة نعتبرها حكمة روحية. ومع ذلك، يصعب تجنب الخرافات لأنها منتشرة في كل مكان. حتى أنني وجدت نفسي في اليوم الآخر أقول لأطفالي إنه يجب علينا أن "نعقد أصابعنا" على أن يكون الجو مشمساً عندما نذهب إلى الشاطئ. أراد بو، المتحمس لمحاربة الخرافات، أن يعرف على الفور كيف سيساعد هذا بالضبط.

لكنني أحاول أن أبقى منفتح الذهن تجاه كل شيء. ربما يجلب لي عقد أصابعي الحظ السعيد؟ ربما تكون هذه طريقة طقوسية لصياغة نية إيجابية ستؤدي إلى أن يصبح حلم الحياة أكثر ملاءمة لي؟ لكن ربما يكون هذا مجرد كلام فارغ؟ الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي التحقيق فيه بشكل منطقي.

وهذا يذكرني بقصة سأشاركها مع سوامي إيدي، رداً على قصته عن المرأة التي تستحضر جون لينون: بعد انتهاء عرض في لندن، اقتربت امرأة رثة المظهر من صديق لي يعمل في مجال الأداء في الشوارع وسألته عما إذا كان يرغب في شراء تميمة "للحظ". فأجاب بابتسامة مرحة: "حسنًا، يبدو أن الأمر لم يكن محظوظًا جدًا بالنسبة لك!"

اللعب في عالم الطفل

أنا ألعب مع الصغيرة آية صوفيا، وهي تضحك بشدة لأنني أستمر في التظاهر بأن أحد دمى دببها يغمز لي عندما لا تنظر. أحب أن أكون معها في عالم الطفل. في عالم الكبار، الأمور ثابتة. لكن في عالم الطفل، يمكن للأشياء أن تتحول على الفور إلى أشياء أخرى بمجرد استخدام قوة الخيال. في عالم الكبار، هذا الدب المحشو هو مجرد لعبة محشوة؛ أما في عالم الأطفال، فهو صديق مشاغب.

بالنسبة لي، كان الاستيقاظ عملية تعلم كيفية دخول عالم الطفل كشخص بالغ واعٍ، لأنه يكشف عن بُعد سحري للوجود أفتقده لولا ذلك. إن عقل البالغين عقلاني، وعملي، وجاد، ومسؤول، ومستقر. عقل الطفل غير منطقي، سريالي، مرح، غير مسؤول، ومبدع. عقل البالغ يعيش في الزمن، وعقل الطفل يعيش في اللحظة.

عقل الطفل هو مصدر الفن والموسيقى، ولهذا السبب يمتلك الأطفال القدرة على إيقاظنا. عندما يتم تحليل الفن بشكل عقلاني، فإن هذا عادة ما يقضي عليه تماماً، لأن دوره هو إخراجنا من عقل البالغين وإدخالنا في الخيال الشعري. هذا هو العالم الذي يسكنه المتصوفون عندما يقولون أشياء مثل: "قلبي يتوق إلى الله كما تتوق الصحراء إلى المطر". إذا أخذنا هذا الكلام حرفياً، فهو محض هراء، لأن الصحاري لا تتوق إلى أي شيء. لكنها، من الناحية الشعرية، تنقل حقيقة عميقة.

لكي أعيش بوعي، أحتاج إلى السماح لانتباهي بالانتقال بين عقل الطفل الشاعر وعقل البالغ العملي. على سبيل المثال، أنا الآن ألعب مع آيا صوفيا في عالم الأطفال، لكنني في الحقيقة بحاجة إلى البدء في التركيز على مسؤولياتي كشخص بالغ. إنها تستمتع باللحظة الحالية، لكنني أعي أيضاً مرور الوقت. أعلم أنها بحاجة إلى الذهاب إلى الفراش قريباً، وإلا ستكون متعبة في المدرسة غداً. إذن، إنها غمزة غامضة أخرى من هذا الدبدوب، وبعدها يحين وقت تنظيف الأسنان.

عقاقير عميقة

بدأت الرؤى، وأنا غارق في دهشة طفولية... كجزء من بحثي لكتاب أقوم بتأليفه بعنوان "*حراس الحكمة الشامانية*"، أشارك في خدمة سانتو دايمي، وهي ديانة عائلية في البرازيل. إنه تقليد هجين يجمع بين الكاثوليكية وممارسات السكان الأصليين في منطقة الأمازون. لقد تناولنا للتو القربان المقدس، لكن تأثيره التحويلي أكبر مما أتذكره من تجاربي في كنيسة إنجلترا. وذلك لأنه ممزوج بالأياهواسكا، وهو عقار مخل بالنفس طبيعي قوي.

أنا محاط بمجموعة رائعة من الناس يرتدون زيًا أزرق وأبيض أنيقًا، ويغنون ترانيم غير مألوفة لـ "سيدتنا العذراء، ملكة الغابة". ويبدو الأمر كما لو أن أحدهم قد قام بتغيير القناة على جهازي التلفزيوني الداخلي من قناة سي إن إن إلى قناة كرتون نتورك. رائع! هذا أشبه بالتواجد مع جيش الخلاص تحت تأثير المخدر.

الناس من حولي يخرجون خلسةً ليتقيأوا في أكياس ورقية ثم يعودون بابتسامة. يُنظر إلى الأياهواسكا على أنها عملية تطهير تسمح لنا بالتخلي عن الأنماط السلبية من الماضي وخوض تجارب روحية سامية. لا أشعر بالحاجة إلى التقيؤ لأنني مررت بالفعل بعملية تطهير شاقة قبل بضعة أيام، عندما قضيت 13 ساعة أتلوى على أرضية خيمة بعد تناول نبات البَيُّوت مع شامان من السكان الأصليين لأمريكا. لكن الأمر كان يستحق كل هذا العناء لأنني خرجت في الصباح أشعر وكأنني ولدت من جديد وبنشوة عارمة. والآن أستطيع الدخول مباشرة في تجربة الأياهواسكا.

أغمض عيني لأن الرؤى آسرة. لا يتناسب هذا الأمر حقاً مع هذه البيئة "الدينية"، لكن يبدو أنني ألعب لعبة مثيرة من الغميضة مع الإلهة. إن الأمر لذيذ ومثير للشقاوة. أشعر بالكثير من الحب. الأمر أشبه بالدخول إلى واقع موازٍ وإلقاء نظرة خاطفة على بُعد مختلف من الحياة. لكنني أعرف هذا المكان. لقد كنت زائرًا منتظمًا لعالم الخيال الشعري شديد الجمال. وأعلم أن كثيرين غيري قد قاموا بهذه الرحلة قبلي.

أشعر بأن إقامتي في عالم الرؤى لا تخضع للزمن، ولكن في النهاية تنتهي مراسم سانتو دايمي وأجد نفسي أسير وحيداً عبر ليل المدينة لألحق بالقطار إلى المنزل. لم يحدث هذا الحدث المذهل في أدغال البرازيل، بل في قاعة كنيسة مستأجرة في شمال لندن. أتساءل ما الذي سيفكر فيه الجيران لو علموا بالأمر.

لقد توقفت الرؤى، لكنني ما زلت في حالة متغيرة. وأثناء سيري، أفكر في أهمية العقار المخل بالنفس، عبر التاريخ وفي حياتي الخاصة. لقد دأب الرجال والنساء على تناول النباتات العقار المخل بالنفس منذ أقدم العصور، ولا تزال هذه الممارسات محورية في معظم التقاليد الشامانية الباقية في العالم. إن الشامانية هي الأصل الذي تطورت منه كل الروحانية، لذلك يجب الاعتراف بأن تناول العقاقير المخلة بالنفس هو أحد أقدم الممارسات الروحية.

كلمة "العقار المخل بالنفس" تعني "كاشف للروح". لم أتناول أي مواد تكشف عن الروح لفترة من الوقت قبل تناول الأياهواسكا والبَيُّوت، ولكن كان هناك وقت في حياتي كانت فيه هذه طريقة مهمة للاستيقاظ. أنا مستكشف بالفطرة للوعي، لذلك كنت أجرب العقار المخل بالنفس منذ أواخر سنوات المراهقة.

أرى نفسي ضمن سلسلة طويلة من المستكشفين النفسيين، تعود إلى أقدم الشامان وتصل إلى كتاب معاصرين مثل ألدوس هكسلي، وآلان واتس، وتيموثي ليري، ورام داس، وتيرينس ماكينا؛ إلى جانب عدد كبير من الفنانين والموسيقيين الذين أثرت أعمالهم فيّ.

تقدم العقاقير التي تكشف عن الروح تصوراً مختلفاً جذرياً للواقع، حيث تصبح طبيعته الشبيهة بالحلم واضحة تماماً. على سبيل المثال، الآن وأنا أسير في شوارع لندن، تتضخم تجربتي الحسية بطريقة غير عادية للغاية. أصبحت أصوات المدينة الليلية أشبه بموسيقى جميلة بشكل غريب، والرصيف الذي أسير عليه يلمع كما لو كان مرصعاً بالماس.

شبّه تيرينس ماكينا الموت دون تجربة العقار المخل بالنفس بالموت بعذرية جنسية. على الرغم من أن هذا التصريح استفزازي متعمد، إلا أنني أعرف ما يقصده. لقد كان استكشاف القوة التحويلية للعقار المخل بالنفس تجربة غيرت حياتي وحياة معظم أصدقائي. في الواقع، بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين أعرفهم، كان استكشاف العقار المخل بالنفس بمثابة أول تجربة لهم مع الاستيقاظ.

الغالبية العظمى من تجاربي العميقة في حالة اليقظة لم تكن ناتجة عن تعاطي العقاقير، ولكن يبدو من المهم الاعتراف بأن بعضها كان كذلك. العقار المخل بالنفس يدفعني خارج نطاق تفكيري المعتاد إلى حالة اليقظة العميقة. إن تجربتي الحسية شديدة لدرجة أنني أصبح حاضراً تماماً في اللحظة الراهنة. أرى العالم بعيون جديدة، وعقلي يفيض بالأفكار الثاقبة.

لن أنسى أبداً رحلتي الأولى مع عقار LSD عندما كنت مراهقاً لأنها كانت واحدة من أهم الأحداث في حياتي. كان الأمر أشبه بالعودة إلى عالم الطفولة السحري، حيث كل شيء كان ينبض بالحياة، والألوان زاهية، والكون مليء بالحب. وجدت نفسي ألعب في عالم خيالي. كل ما لفت انتباهي بدا جميلاً بشكل مذهل وساحراً بلا حدود.

بالنسبة لي، كان العقار المخل بالنفس مفيدا بشكل خاص في شبابي، عندما كنت أقل براعة في إيقاظ نفسي، لأنه حررني من واقع الإجماع الذي كان يهدد بخنقي. لقد وصلت للتو إلى سنٍّ كنت قد بنيت فيه قصة مفاهيمية عن العالم، وهو ما كنت أحتاجه لأصبح بالغاً. لكن مفاهيمي كانت تعزلني عن سر الوجود الكامن. لذا كان تناول العقار المخل بالنفس وسيلة لتفكيك عالمي المفاهيمي كشخص بالغ لفترة من الوقت وإعادة ربطي بعالم الطفولة السحري، الذي شعرت فيه بالحياة والحرية التامة.

بحسب تجربتي، فإن العقاقير التي تكشف عن الروح تحفز حالة وعي مختلفة عن التقنيات الروحية الأخرى التي استخدمتها لإيقاظ نفسي. تُعدّ العقاقير المخلة بالنفس بوابة إلى أعماق الخيال السحري، ولكن عندما أنغمس في العالم السحري، يصبح العمل في العالم العملي صعباً للغاية. أعاني من تراجع مؤقت إلى عالم الطفل المليء بالعجائب، وهذا يعني أنني لا أستطيع التفاعل مع الواقع المتفق عليه.

أتذكر خلال رحلتي الأولى مع عقار LSD أننا قررنا كمجموعة أننا جائعون ويجب أن نشتري بعض السمك والبطاطا المقلية من متجر محلي. لكن مجرد محاولة القيام بهذه المهمة البسيطة في العالم العادي بدت وكأنها أصعب التحديات. وفي النهاية دخلتُ المتجر بجرأة، وكان ينبض بالضوء والألوان. وشعرت وكأنني طفل شقي يتظاهر بأنه شخص بالغ، فطلبت بأدب من الرجل الذي يقف خلف المنضدة "ست حصص من الملح والخل من فضلك" ... ثم أدركت ما قلته، فخرجت مسرعاً من المتجر إلى أصدقائي المنتظرين وأنا أضحك بشدة.

إن العودة إلى التصرف كالأطفال لفترة من الوقت قد تكون تجربة ممتعة ومحررة للغاية. لكن إذا استمررنا في الدخول في هذه الحالة، فقد يؤدي ذلك إلى تراجع دائم إلى عالم الطفل وعدم القدرة على أن نكون بالغين عاملين بشكل كامل. تعتبر العقاقير المخلة بالنفس وسيلة رائعة لإلقاء نظرة خاطفة على حالة اليقظة العميقة، ولكن لكي نعيش بوعي، يجب دمج هذه التجربة مع حالة اليقظة الطبيعية. وبهذه الطريقة، نكون على دراية بعالم الطفل الساحر وعالم البالغين العملي في نفس الوقت.

المحرمات الكبرى

لطالما رغبت في الكتابة عن الاستخدام الروحي للعقاقير المخلة بالنفس، لأن وجود النباتات والمواد التي يمكنها أن تغير الوعي بشكل جذري يبدو أمراً بالغ الأهمية. لكنني تجنبت القيام بذلك لسنوات - إنها قضية حساسة ومعقدة للغاية لدرجة أنني كنت قلقًا من أن ما سأقوله قد يُساء فهمه.

قد يظن البعض أنني أرى "العقاقير العميقة" جزءًا أساسيًا من رحلة التنوير، وهو ما لا أراه كذلك. أو قد أُدان لتشجيعي الشباب على مخالفة القانون، مع أن هذا ليس قصدي. في أسوأ الأحوال، قد أجد نفسي قيد التحقيق من قبل الشرطة، وقد ينتهي بي الأمر إلى السجن بسبب استكشافي غير المؤذي لوعيي.

إن مناقشة القوة الإيجابية للعقاقير المخلة بالنفس هي واحدة من المحرمات الكبرى في عصرنا. لكن لماذا؟ وماذا يُظهر لنا ذلك عن حالة وعينا الجماعي في الوقت الراهن؟ يمكن أن تسبب العقاقير معاناة شديدة، وأي شخص لديه قلب سيعارض إساءة استخدام المخدرات. لكنني مهتم بالنظر في ما يشكل "استخدامًا" و"إساءة استخدام". وكما هو الحال مع كل شيء في الثنائية، فإن للعقاقير جانباً إيجابياً وجانباً سلبياً. سيكون من الحماقة إنكار المشاكل التي يسببها *إساءة استخدام* العقاقير. لكن يبدو من الحماقة بنفس القدر إنكار القوة التحويلية *لاستخدام* العقاقير.

ليس كل من يستخدم العقاقير القوية يحظى بتجربة إيجابية. ويبدو لي أن ذلك يعود إلى أن الناس يتناولون أنواعاً مختلفة من العقاقير لأسباب مختلفة. يرغب بعض الناس في الانفتاح على سحر الحياة، بينما يرغب آخرون في الهروب من معاناتهم. كما هو الحال مع كل ما نفعله، فإن نيتنا تؤثر على تجربتنا.

عندما بدأتُ بتجربة المواد التي تكشف عن الروح، كنت قد قرأت كتاب ألدوس هكسلي *"أبواب الإدراك"* وكتاب ويليام جيمس *"أنواع التجربة الدينية"*. لذلك كنتُ أفتح نفسي بوعي لتجربة روحية سامية. وهذا ما حدث بالضبط. لكن بدون هذا الفهم، يمكن أن تكون العقاقير العميقة مجرد نشوة تافهة أو، في بعض الحالات، مربكة ومؤلمة.

لا يعترف المجتمع بالقوة الإيجابية للعقاقير المخلة بالنفس، لذلك عندما يجرب معظم الأطفال للعقاقير، فإنهم يفتقرون إلى التوجيه. وهذا قد يعني أن ما يمرون به لا يُفهم بشكل صحيح أبداً. في التقاليد الشامانية، تعتبر العقاقير طقسًا روحياً مقدساً يجب التعامل معه باحترام. لطالما تعاملت مع العقار المخل بالنفس بهذه الطريقة، لذا كانت تجاربي بمثابة كشوفات مقدسة غيرت حياتي ... بالإضافة إلى كونها ممتعة للغاية كمتعة الأطفال.

❍ ❍ ❍

الفصل السادس عشر

نهاية القصة

قصة الحياة تنتهي بالموت، ويبدو أن هذا يجعل حياة كل شخص في نهاية المطاف قصة مأساوية. لدي قناعة بديهية بأن الموت ليس النهاية، لكن هذا لا يمنع ألم الفقدان عندما يموت شخص أحبه. والآن أريد أن أستكشف كيف أن العيش بوعي مع حب كبير يخفف من ألم الفقدان ويحول مأساة الموت إلى تجربة ملهمة مؤثرة. ثم أود أن أشارككم بعض الأفكار العميقة حول طبيعة الحياة والموت، والتي تشير إلى ذلك، كما يقول رابيندراناث طاغور:

"الموت ليس إطفاءً للنور؛ إنه فقط إطفاء المصباح لأن الفجر قد أتى"

لقاء في خضمّ الحزن

أجلس على الأرض محاطاً بدائرة من الناس، معظمهم إما يحتضرون أو فقدوا أحباءهم، والغرفة مليئة بالحب العظيم. أنا في أواخر العشرينات من عمري وأدير خلوة نهاية أسبوع في منزل ريفي جميل أستأجره. انتقلت إلى هنا من كوخي الوردي الصغير لأتمكن من استضافة عطلات نهاية الأسبوع لاستكشاف المكان والاستيقاظ فيه.

مع اقتراب نهاية فترة إقامتي في ملاذي الريفي، كنت ممتلئًا بالكثير من الحب لدرجة أنني أردت مشاركة هذا الحب مع الآخرين وتخفيف المعاناة. كلما ازداد وعيي بوحدة الوجود، كلما شعرت بدافع أكبر للتعبير عن طبيعتي الفردية من خلال تقديم مساهمة في الكل. أردت أن أكون في خدمة الآخرين.

أظن أنني كنت أتساءل أيضاً عما إذا كان سبب شعوري بالرضا هو أنني وجدت شيئاً حقيقياً، أو ما إذا كان ذلك ببساطة لأنني كنت شاباً، وبصحة جيدة، ولا أبالي بشيء؛ أعيش بجوار جدول ماء رقراق؛ وأقضي يومي في الغموض. لذلك بدأت العمل مع الأشخاص الذين كانوا يحتضرون أو الذين فقدوا أحباءهم. لقد تصورت أنه إذا قضيت بعض الوقت بالقرب من الموت... الوحش المخيف المطلق بالنسبة لمعظم الناس... سأكتشف ما إذا كانت حالة وعيي الموسعة ستنهار عند مواجهة معاناة رهيبة.

في الواقع، حدث العكس. لقد أيقظني التواجد مع الموت والفقدان بقوة أكبر من الانعزال عن العالم الخارجي. وقد وجدت أن الحب الذي أشعر به كبير بما يكفي ليحتضن كلاً من الفرح والمعاناة.

إن الانغماس في الحب العظيم هو أروع تجربة أعرفها. لكن الحب أكثر بكثير من مجرد شعور جيد. إنها مشاركة في معاناة الآخرين وكذلك في فرحهم. إنها مشاعر الاهتمام والخوف والشوق والفقدان. عندما أفكر أنني مجرد "تيم"، أشعر بمعاناة شديدة لدرجة يصعب تحملها. لكن عندما أكون في حالة يقظة تامة، أستطيع أن أتقبل الأمور كما هي.

لقد دفعني عملي في مجال الموت والفقدان إلى إدارة هذه الخلوات. وأنا الآن أجلس في هذه الدائرة أستمع إلى المشاركين وهم يشاركون التجارب التي أوصلتهم إلى هنا. كانت هناك بعض القصص المؤلمة، لكن الجو العام دافئ ومفعم بالرعاية. هناك شعور بالتواصل والتعاطف. إن الحديث عن الموت يوقظنا.

السيدة التي ستتحدث الآن متأثرة وهي تروي لنا قصة ابنها الصغير البطل الذي توفي بسبب السرطان. لقد كان شخصية ملهمة استمر في لعب كرة القدم حتى بعد بتر إحدى ساقيه. تصف جلوسها معه في المستشفى ... وهي تعلم أنه يحتضر ... ثم تلقيها نبأ وفاة ابنتها المراهقة في حادث سيارة.

تتوقف، فأصمت لأن قلبي ينفطر. لا أملك ما أقوله أمام هذه المأساة. لا توجد فلسفة يمكنها أن تخفف من معاناتها. أي "كلمات حكيمة" قد أحاول قولها ستسقط من فمي كالحجارة. كل ما أستطيع فعله هو أن أكون حاضراً معها في هذه اللحظة وأن أدعوها إلى سر الحب العظيم.

إنها تنظر إليّ بعمق في عيني، وكأننا نحوم فوق كل شيء، ونحتضن مأساة الحياة في عناق لا حدود له. هناك شعور طاغٍ بالحزن. في القصة، نحن نعاني؛ ولكن في غموض اللحظة، كل شيء على ما هو عليه. لا تزال المعاناة موجودة، ولكن هناك أيضاً شعور لا يتزعزع بأن كل شيء على ما يرام. نحن ندخل ونخرج من الزمن معاً، في عذاب الحياة ونشوتها. نحن محطمون وأصحاء ... آمنون وضعفاء ... وحزننا مرير وحلو في آن واحد.

الموت والحب

بحسب تجربتي، فإن العيش بوعي مع حب عظيم يخفف من ألم الفقد ويحول مأساة الموت إلى تجربة ذات معنى عميق. على سبيل المثال، سمعت منذ وقت ليس ببعيد أن صديقي كريسبين مصاب بسرطان لا شفاء منه. إنه يبلغ من العمر 54 عامًا فقط وهو رجل رائع مليء بالحياة.. لذا فالأمر كريه. لا أريد أن يحدث ذلك. ومع ذلك، لا يمكنني إنكار أن الأسابيع القليلة الماضية منذ أن أحضرته خطيبته الرائعة، كيت، إلى المنزل من المستشفى كانت مذهلة حقًا.

لقد أظهرت مأساة الموقف أفضل ما في الجميع. لقد كان دعم العائلة والأصدقاء استثنائياً. لقد كان هناك الكثير من الحب لدرجة أنه كان أمراً يفوق الوصف. وبالطبع، كان هناك الكثير من الحزن والمعاناة أيضاً. لم يمحو الحب ذلك، لكنه جعله مؤثراً للغاية. في الحقيقة، لقد كان الأمر جميلاً.

كثيراً ما وجدت أنه عندما ينادي الموت، يستيقظ الناس. إننا نواجه لغز الوجود وجهاً لوجه، وهذا ما يدفعنا بقوة إلى اللحظة الراهنة. نبدأ في إدراك مدى قيمة الحياة، على الرغم من كل ما يمكن التذمر منه. نبدأ حقاً في تقدير الأشياء البسيطة... عطر الزهرة... ابتسامة الصديق... سكون الليل. ونبدأ في تبادل حبنا مع بعضنا البعض.

مع تقدمي في السن، أصبح الموت أكثر حضوراً في حياتي. إنه أمر مؤلم دائماً، ولكنه دائماً ما يُظهر الكثير من الحب. إن الخسارة مؤلمة للغاية لأننا نحب كثيراً، وهذا الحب جميل، حتى عندما يكون مفجعاً. قوة الشعور مروعة، ولكنها أيضاً مبهجة بشكل غريب. في خضم الموت، يمكننا أن نشعر بأننا أحياء بشدة.

لقد رأيت هذا بوضوح قبل بضع سنوات عندما أصيبت فران، صديقة بيتر غاندي، بجلطة دماغية وتوفيت بشكل غير متوقع. كانت رسامة موهوبة، ولم تكن تتجاوز الثلاثين من عمرها. بعد وفاتها، قضيت بضعة أسابيع مع بيتر، وكان ذلك وقتاً استثنائياً من الحزن المفجع والحب الشافي.

عندما سمعت الخبر، سافرت على الفور إلى لندن لأكون مع بيتر. عندما وصلت، تعانقنا، وقلت: "أحبك". ليس هذا شيئًا نقوله لبعضنا البعض في كثير من الأحيان، لكن هذه كانت لحظة لنكون صادقين تمامًا. وبعد بضع دقائق، اتصل صديق آخر، وكان أول ما قاله هو "أحبك". لم أسمعه يقول هذا من قبل، لكن هذه اللحظة تطلبت الحقيقة المجردة.

بعد وفاتها، كان الأمر كما لو أن فران غائبة وفي كل مكان. أصبح المنزل مزاراً مؤقتاً مليئاً بالزهور، وكانت الجدران مغطاة بلوحاتها المذهلة وصور حياتها. لقد نظمنا جنازة رائعة وعزاءً احتفاءً بحياتها وعملها. في النهاية، شكرنا عدد من الأشخاص على "قضاء وقت رائع" ... ثم أدركوا بخجل ما قالوه. لكنها *كانت* فترة رائعة. كيف لا يكون الأمر كذلك مع وجود كل هذا الحب في الغرفة؟ كان الأمر رائعا ومروعاً في نفس الوقت.

خلال هذه الفترة، أصبح بيتر أشبه بالشاماني. مجرد التواجد في حضرته كان أمراً مؤثراً للغاية لأنه كان حاضراً بقوة. لم يختفِ الماضي، لأنه كان مليئاً بالذكريات. كان المستقبل حاضراً أيضاً، لأنه كان يعلم أنه سيكون خالياً من فران. ومع ذلك، كان يعيش اللحظة بكل صدق. وعلى الرغم من أنه كان منهكاً من الحزن، إلا أنه كان كما لو كان متألقاً.

عندما يغادر شخص ما هذا العالم، نشعر وكأن هناك تمزقاً في نسيج المكان والزمان، ونبقى في حالة من الضيق والضياع. ومع ذلك، يتدفق من خلال الدمعة ضوء مذهل، ينير كل من يستحم فيه، وخاصة أولئك الأقرب إلى الدمعة. لقد شهدت هذا الأمر مع كريسبين وكيت. مع اتساع الشق في نسيج الواقع بشكل ينذر بالسوء، وازدياد ضعف كريسبين واقترابه من الموت، فقد تحول هو وكيت. إن التواجد في حضرتهم يفتح قلبي ويدعوني إلى الخوض في هذا السرّ.

لقد حظيت مؤخراً بشرف المساعدة في تنظيم أمسية مميزة للغاية في منزلهما. تجمعت مجموعة صغيرة من أفراد العائلة والأصدقاء المقربين ليخبروا كريسبين كم يحبونه وليشكروه على ما قدمه لهم. لقد كانت تجربة مؤثرة للغاية... وخاصة الاستماع إلى المراهقين في الغرفة وهم يجدون الكلمات للتعبير عن مشاعرهم. لقد تواصلنا بشكل كامل في تلك الساعات القليلة أكثر مما يفعله كثير من الناس طوال حياتهم.

ثم قرر كيت وكريسبين الزواج، كما كانا يتحدثان عن ذلك كثيراً. تكاتف الأصدقاء لوضع الترتيبات في وقت قصير للغاية، وأقمنا حفلًا رائعًا في كنيسة قريتهم المفضلة، تلاه رحلة حج إلى أعلى تل إلى بقعة طبيعية خلابة. جلس كريسبين في وقار مهيب على كرسي محمول، صنعه أصدقاؤه الذين حملوه إلى أعلى التل. وهنا أشعلنا ناراً، حولها أكلنا وشربنا وتحدثنا وضحكنا. كان كريسبين سعيدًا بهدوء، فقلت له بابتسامة خبيثة:

"كما تعلم، لو عشت حتى سن الثمانين لما كان لديك كل هؤلاء النساء الجميلات يحيطن بك والرجال يحملونك إلى أعلى التل. ستكون مجرد شخص آخر يسقط من خلال الشبكة."

الأمر الغريب هو أن زوجتي، ديبي، قد تنبأت بهذا اليوم في حلم قبل عام، عندما رأت نفسها في حفلة على تلة مع كريسبين مستلقياً على نوع من السرير. لطالما وجدت أنه في فترة ما حول الموت، تحدث أشياء غريبة، تبدو ذات مغزى حتى لو لم أعرف السبب. في مناسبتين بعد وفاة صديق مقرب، استيقظت في الليل لأجد الخفافيش تحلق في غرفة نومي. لا أعرف ماذا كان يعني ذلك، لكنه كان مثيراً للقلق ومطمئناً في نفس الوقت.

قد تصبح الحياة أشبه بالحلم عندما نرقص مع الموت، كما لو أن ما يحدث يكشف عن نمط خفي للحياة. عندما توفيت فران، كانت قد عادت لتوها من رحلة إلى المكسيك مع بيتر، وخلال تلك الرحلة زارت منزل الفنانة فريدا كاهلو. شعرت فران بارتباط قوي بفريدا. ثم، مثل فريدا، ماتت شابة، في الوقت الذي بدأ فيه عملها يحظى باحترام حقيقي. لم تكن تعلم أن إحدى أفضل صديقاتها قد قامت مؤخراً بالتعليق الصوتي لفيلم وثائقي عن كاهلو. لكن كان من المؤثر أن يتم بث البرنامج على التلفزيون ليلة عزاء فران. لكنني لم أستطع تحديد ما يعنيه ذلك.

الموت بأناقة

لم يتبق لكريسبين سوى أيام قليلة ليعيشها، لذلك جئت لأودعه. غرفة المعيشة، المجاورة لـ"غرفة احتضار " كريسبين، مليئة بالناس الذين يتحدثون بودّ. لكن الصمت يبدو أعلى صوتاً. لقد أصبح هذا المنزل المتواضع ذو الشرفات مكاناً مقدساً، يهتز بالطاقة والحضور. وكل هذا بسبب شخص في الغرفة المجاورة لا يفعل شيئاً يُذكر، لأنه ضعيف جداً لدرجة أنه لا يستطيع حتى مغادرة سريره.

أثناء انتظاري للدخول لرؤية الرجل نفسه، كنت أتصفح بعض الصور المذهلة التي التقطت أمس لكريسبين وهو مغطى بمادة لزجة زرقاء. قبل بضعة أيام سمع أن أحد أعضاء فرقة Alabama 3، وهي إحدى فرقه المفضلة، قد بدأ في صنع أقنعة الموت البرونزية كما كانوا يفعلون في العصور القديمة. وجدت كيت طريقة للتواصل مع هذا الرجل، وقد جاء بالأمس ليصنع قناعاً لكريسبين في أيامه الأخيرة.

وكما هو متوقع، عندما واجه كريسبين موته الوشيك لأول مرة، كانت صدمة مرعبة. لكنه كان مستكشفاً للوعي طوال حياته ومغامراً في عالم العقاقير المخلة بالنفس. لذلك عندما اقترح عليه صديق أن يتخلى عن كل شيء في الرحلة، كما فعل مرات عديدة من قبل، عرف كريسبين كيف يتعامل مع ما يحدث. والآن هو يمارس الموت بأناقة.

عندما دخلت غرفته، كان كريسبين مستلقياً على السرير، محاطاً بالكتب التي يقرأها، ويبدو نحيفاً وضعيفاً. لكنه يبدو أيضاً شفافاً، كما لو أن هناك ضوءاً ينبعث من خلاله بشكل غامض. أخبرتني كيت أنه كلما اقترب كريسبين من الموت، كلما أصبح أكثر أصالة... وأستطيع أن أرى أنها محقة.

أمسك بيده الرقيقة وأنظر في عينيه الصافيتين. ثم أقول:

"إذن، كريسبين، أنت تحتضر... كيف هو شعورك؟"

وكان رده ابتسامة مشرقة. ثم يقول متآمراً:

"بصراحة، أنا أستمتع بذلك."

❍ ❍ ❍

الفصل السابع عشر

الموت هو استيقاظ

كنت أستمع إلى أغنية راقصة سجلتها في أوائل الثلاثينيات من عمري بعنوان "Another Level of Fun"، والتي تتضمن أغنية راب مسلية من تأليف رام داس حول الاستيقاظ. تبلغ المقطوعة ذروتها بقيادته لجلسة تأمل في اللحظة الراهنة، على أنغام آلة الديدجيريدو. وينتهي الأمر بقوله بلا مبالاة... "الموت آمن تماماً." ثم يضيف بجراءة... ألا يُعطي ذلك معنى جديدًا لكلمة "آمن"؟!

من أكثر تعاليم الروحانية طمأنينة أننا لسنا بحاجة إلى الخوف من الموت، لأن نهاية قصة ما هي انتقال إلى قصة جديدة. لكن هل هذا صحيح، أم أن الذات "تستخدم مرة واحدة ثم تتخلص منها"؟ إن إجابتي على هذا السؤال تؤثر حقاً على شعوري تجاه الحياة. وخاصة الآن مع تقدمي في السن!

ما هو الموت؟ هذا كوآن كنت أفكر فيه لسنوات. *الكوآن* هو مصطلح زن يشير إلى سؤال يمكن أن يؤدي إلى تحول عميق في الوعي. عندما أعمل على كوآن، أقوم بتدويره في ذهني وأتركه يتغلغل في أعماق اللاوعي لدي. وبعد فترة، غالباً ما تظهر موجة من الأفكار الجديدة. عندما يحدث هذا، أنظر إلى هذه الأفكار بعقلانية؛ إذا كانت منطقية، فإنني أتبناها، مؤقتاً على الأقل. وخاصة إذا كنت أجدها جميلة أيضاً.

لكن حتى وقت قريب، كانت سنوات تأملي في الكوآن "ما هو الموت؟" لم يؤد ذلك إلى أي بصيرة حقيقية، وبدأت أشعر بأنها لن تفعل ذلك أبداً. كل ما كنت أعرفه حقًا هو أنه في حالة اليقظة العميقة، لم يكن لدي خوف من الموت، لأنني وجدت نفسي غارقًا في حب عظيم وشعور عميق بأن كل شيء على ما يرام كما هو ... بما في ذلك الموت.

لكن قبل بضعة أشهر، مررت بشكل غير متوقع بلحظة إدراك مفاجئة أقنعتني بأن رام داس على حق ... الموت آمن. نشأت هذه الأفكار أثناء قيامي بفحص حالات الوعي المألوفة التي نعيشها كل يوم ... النوم العميق، والأحلام، واليقظة ... بالإضافة إلى حالة اليقظة العميقة فائقة الوعي. لذا قبل أن أستكشف أفكاري حول الموت، أحتاج إلى مشاركة كيف توصلت إلى ما أسميه "نظرية الدمى الروسية للوعي".

حالات الوعي

ما هي العلاقة بين حالات الوعي المختلفة؟ أول ما يلفت انتباهي بسيط للغاية...

في حالة الحلم، أكون أكثر وعياً مما أنا عليه في حالة النوم العميق.

في حالة اليقظة، أكون أكثر وعياً مما أنا عليه في حالة الحلم.

في حالة اليقظة العميقة، أكون أكثر وعياً مما أنا عليه في حالة اليقظة.

عندما أدرس هذه الحالات عن كثب، أرى أنه مع كل توسع للوعي، اعيش الواقع بطريقة مختلفة:

في حالة الحلم، لا أعرف أنني أحلم، ويبدو عالم الأحلام "حقيقياً".

في حالة اليقظة، أرى أن عالم أحلامي كان خيالياً، وأن عالم اليقظة يبدو "حقيقياً".

في حالة اليقظة العميقة، أرى أن عالم اليقظة ليس كما يبدو، فالحياة أشبه بحلم جماعي.

تترافق هذه التغيرات في فهمي للواقع مع درجة أكبر من المعرفة الذاتية:

أعتقد أنني في حالة الحلم أكون شخصيتي التي أحلم بها.

في حالة اليقظة، أعتقد أنني شخصيتي في اليقظة، وأرى شخصيتي في الحلم على أنها مجرد وهم من خيالي الفردي.

في حالة اليقظة العميقة، أدرك أنني حضور الوعي، وأرى شخصيتي في حالة اليقظة كتعبير عن الخيال البدائي، الذي هو واحد مع كل شيء.

والسؤال الذي يطرح نفسه من هذه الملاحظات هو: إذا كان من الممكن أن نكون في حالة يقظة عميقة، فلماذا يتعين علينا أيضًا أن نعيش في حالات النوم العميق والأحلام واليقظة؟

أشعر أنني أستطيع الإجابة على هذا السؤال من خلال الاستفادة من فكرة أن الواقع يتكون من "هولونات". صاغ الفيلسوف البريطاني آرثر كوستلر مفهوم "الهولون" وطوره الفيلسوف الأمريكي كين ويلبر.

الهولون هو الكل/الجزء. إنه كل مكون من أجزاء، وهو أيضاً جزء من كل أكبر. هذه الجملة هي وحدة متكاملة لأنها تتكون من كلمات وجزء من هذه الفقرة.

كل جسم في الكون هو هولون لأن كل شيء عبارة عن كل مكون من أجزاء، والتي بدورها كليات مكونة من أجزاء. جسمك هو وحدة متكاملة لأنه كل مكون من خلايا، وهذه بدورها كليات مكونة من جزيئات، وهذه بدورها كليات مكونة من ذرات، وهكذا.

يمكن اعتبار الهولونات بمثابة دمى روسية متداخلة داخل بعضها البعض، حيث تعتمد الهولونات الأكبر على الهولونات الأصغر التي تحتويها. لا يمكن أن توجد خلايا بدون ذرات أو أجسام بدون خلايا. لا يمكنك أن تجد فقرة بدون جمل، أو جمل بدون كلمات، أو كلمات بدون حروف. تتميز الحياة في كل مكان بتسلسلات هرمية من الهولونات أو "الهولاركيات".

ما يثير اهتمامي هو احتمال أن تشكل حالات الوعي المختلفة التي نعيشها تسلسلاً هرمياً، حيث تستند الحالات العليا إلى الحالات الدنيا. لكي نكون في حالة اليقظة، نحتاج أيضاً إلى أن ندخل في حالات الأحلام والنوم العميق الأقل وعياً من وقت لآخر. وبالمثل، لكي نسكن حالة اليقظة العميقة، نحتاج إلى تجربة جميع الحالات الأخرى التي تقوم عليها.

الوعي عبارة عن تسلسل هرمي للحالات، وأنا بحاجة إلى تجربة الحالات الأدنى من أجل الحفاظ على الحالات الأعلى...

لو لم أسترح في غفلة النوم العميق، لما كنت واعياً على الإطلاق... ولهذا السبب عندما أمتنع عن النوم عمداً، أفقد الوعي في النهاية.

لو لم اعيش الخيالات الشخصية لأحلامي، لما كنت قادراً على العمل في عالم اليقظة المشترك... ولهذا السبب عندما أبقى مستيقظاً لفترات طويلة، أبدأ في الهلوسة، حيث تفرض أحلامي نفسها على انتباهي.

لو لم اعش عالم اليقظة المشترك، لما كنت قادراً على إدراك طبيعتي الجوهرية، التي هي واحدة مع الكل... ولهذا السبب يجب عليّ الاستمرار في التركيز على الجوانب العملية لحالة اليقظة التي تدعم وجودي، وليس مجرد الانغماس في دهشة اليقظة العميقة.

تعتمد حالات الوعي العليا على حالات الوعي الدنيا. ولهذا السبب ننتقل بانتظام من مستوى الوعي اللاواعي، مروراً بحالة الحلم، إلى حالة اليقظة... وما وراءها إلى حالة اليقظة العميقة. من المستحيل البقاء بشكل دائم في حالة اليقظة العميقة لأنها مبنية على

حالات أدنى، والتي نحتاج أيضًا إلى أن نعيشها من وقت لآخر. تعتمد نشوة الوعي الأعلى على حالة اليقظة العملية، وحالة الحلم الخاصة، وراحة النوم العميق. ونحن بحاجة إلى السماح لتركيزنا بالانتقال بسلاسة بين كل هذه الحالات.

يظهر الكوآن!

كنتُ أتجول في مكتبي عندما غمرتني فجأةً مجموعة من الأفكار. لقد انفجرت تساؤلاتي حول الموت بشكل غير متوقع في سيل من الإدراكات، والتي أجدها منطقية وجميلة في آن واحد. وهم يساعدونني على رؤية التعاليم الروحية التقليدية حول الموت بطريقة جديدة تماماً. مذهل!

في ندوة قبل بضع سنوات، سألني رجل: "إذا كانت الحياة مثل الحلم، فماذا يحدث عندما تموت؟" أجبت: "لا أعرف". هل سبق لك أن مت في حلم؟" أجاب الرجل: "في الواقع، لقد حدث". فقلت: "ماذا حدث؟" قال: "لقد استيقظت". ثم أضاف قائلاً: "أعتقد أنني ربما أجبت على سؤالي بنفسي"، الأمر الذي جعل الجميع يضحكون.

إنّ تدفق الأفكار التي اعيشها يجعلني آخذ هذه المزحة الصغيرة على محمل الجد. يبدو لي أن العلاقة بين حالة ما بعد الموت وحالة اليقظة قابلة للمقارنة بالعلاقة بين حالة اليقظة وحالة الحلم. ننتقل بين حالة ما بعد الموت وحالة الحياة، تمامًا كما ننتقل بين حالة اليقظة وحالة الحلم.

في وقت سابق عندما كنت أستكشف التسلسل الهرمي لحالات الوعي، رأيت أن حالات الوعي العليا تعتمد على حالات الوعي الدنيا. لكي أكون في حالة اليقظة، أحتاج أيضاً إلى أن أعيش حالتي الحلم والنوم العميق. ربما هناك حالة وعي أعلى نستيقظ عليها بعد الموت، والتي تعتمد على دخولنا أيضاً في حالات الحياة من وقت لآخر؟

يصف أولئك الذين مروا بتجارب "الاقتراب من الموت" شعوراً بالوحدة المطلقة والحب غير المشروط في حالة ما بعد الموت. يبدو لي أن هذا يرجع إلى أن حالة ما بعد الموت هي حالة من اليقظة العميقة الكاملة. في حالة اليقظة، نكافح باستمرار مع الشعور بالانفصال. لكن في حالة ما بعد الموت، نعلم أن كل شيء في جوهره واحد، لذلك ننغمس في نعيم الحب العظيم.

الحياة هي مقدمة ضرورية لحالة ما بعد الموت، تماماً كما أن الحلم هو مقدمة ضرورية لحالة اليقظة. علينا أن نستكشف خيالاتنا الشخصية في حالة الحلم لكي نكون واعين لأنفسنا كأفراد منفصلين في حالة اليقظة. وعلينا أن نستكشف طبيعتنا المنفصلة في حالة اليقظة حتى نكون واعين بوحدتنا الجوهرية في حالة ما بعد الموت.

الموت ليس نوماً أبدياً بلا وعي. إنه بمثابة استيقاظ إضافي لحالة وعي أعلى، والتي تقوم على حالات الوعي الأدنى. النوم العميق هو الأساس الذي يتوسع منه الوعي، من خلال حالة الحلم إلى حالة اليقظة، ثم إلى حالة ما بعد الموت.

هذا الإدراك يلقي بظلاله على تجربتي في العيش بوعي كامل. أستطيع أن أرى أنه عندما أحلم بوعي، أكون واعياً بما يكفي لأتذكر شيئاً من حالة اليقظة أثناء الحلم. ويبدو لي الآن أنه عندما أعيش بوعي، أكون واعياً بما يكفي لأتذكر شيئاً من حالة الحب العظيم بعد الموت وأنا على قيد الحياة.

الوحدة الواعية

أشعر بحماس فلسفي لأن هذه الأفكار الجديدة تُغير فهمي لهويتي. كان القدماء يعتقدون أنه على الرغم من أننا نبدو مجرد بشر فانين، إلا أننا في الواقع "ديمون" أو آلهة خالدة. يستشهد يسوع بشكل مشهور بالمزمور 82، الذي يعلن بشكل متناقض: "أنتم آلهة ... لكنكم ستموتون مثل البشر". إنه ادعاء شائن، لكن فجأة أشعر أنني أعرف ما يعنيه.

لديّ مستويات عديدة لشخصيتي. في الحلم، أبدو كشخصيتي الحلمية. في حالة اليقظة، أبدو كشخصيتي الحقيقية. يبدو لي أن هناك مستوى أكثر وعياً من فرديتي، وهذا هو ديموني (التوأم السماوي أو الذات العليا).

يحلم ديموني بأنه "تيم" بنفس الطريقة التي يحلم بها تيم بأنه شخصيته الحلمية. لكن هذا المستوى الأعلى من فرديتي هو واحد مع الجميع بوعي، لذا فإن الحلم الذي يحلم به ديموني هو منظور فردي للحلم المشترك للحياة.

تساعد هذه الأفكار في فهم الشعور الذي لطالما راودني بأنني أتطور نحو ذات عليا موجودة مسبقاً، والتي أحاول تجسيدها. وهي تساعدني على فهم حدسي المستمر بأن الموت ليس النهاية.

في السابق، كنت أعي هويتي الأعمق باعتبارها وحدة الوعي غير الشخصية، لكنني رأيت التعبير النهائي عن فرديتي كـ "تيم". لم أكن قد فكرت بشكل صحيح في فكرة أن فرديتي يمكن أن تتخذ شكلاً أعمق. هذا يعني أنني كنت أشعر بالحيرة تجاه الموت.

كنت أشعر أن الموت كان بمثابة إيقاظ لطبيعتي الأعمق. لذلك تخيلت أنه عندما أموت، تختفي طبيعتي الظاهرة كـ"تيم"، لكن طبيعتي الجوهرية كوحدة الوعي تستمر. هذا الأمر تركني أمام مشكلة، لأن الوعي ينشأ مع الانفصال. لذا فإن مجرد البقاء على قيد الحياة كوعي بدائي سيؤدي إلى حالة دائمة من النوم العميق. ولا أجد هذه الفكرة جذابة للغاية.

إذا كان الموت يذوب عائدًا إلى الواحد، مثل قطرة ماء تعود إلى البحر، فإن ذلك يجعل كون المرء قطرة يبدو بلا معنى. هذا لا يبدو صحيحاً بالنسبة لي، لأن الذات الفردية ثمينة للغاية. ليس من المنطقي أن تكون عملية اكتساب الخبرة والحكمة خلال هذه الحياة عديمة الجدوى في نهاية المطاف.

لكن عندما أرى أن لدي مستوى أعلى من الفردية، فإن كل هذه المشاكل تتلاشى. الموت ليس نهاية فرديتي. تتسم طبيعتي دائماً بالقطبية. أنا دائماً فرد *وفي نفس الوقت واحد* مع الجميع.

تتجلى فرديتي بطرق مختلفة في حالات الحلم واليقظة وما بعد الموت. يمثل تيم مستوى من فرديتي يكافح ليصبح واعياً بما يكفي ليرى ما وراء الانفصال. إن ديموني هو مستوى من فرديتي يعرف أنني تعبير فردي عن الوحدة البدائية للوعي.

هذا يساعدني على فهم التشابه بين الحلم الواعي والعيش الواعي بطريقة جديدة. عندما أحلم بوعي، أكون واعياً جزئياً بحالة اليقظة أثناء الحلم. عندما أعيش بوعي كامل، أكون مدركاً جزئياً لحالة ما بعد الموت أثناء حياتي. إن اليقظة العميقة هي بمثابة تذوق مغرٍ لكونك ديمونا واعياً تماماً.

الجنة والتناسخ

وفجأة تبدو فكرة الجنة، المنتشرة في الأدب الروحي، أكثر من مجرد خيال لتحقيق الأمنيات. إن حالة وجود أسمى نكون فيها متحدين بوعي في حب عظيم ستكون حقاً حالة سماوية.

كنت أواجه مشكلة مع فكرة الحياة الآخرة السماوية لأنها بدت وكأنها تجعل هذه الحياة بلا معنى. إذا كان من الممكن تجربة الجنة، فلماذا لا نذهب إليها مباشرة؟ يقال لنا إن الحياة هي نوع من أرض الاختبار لمعرفة ما إذا كنا نستحق الدخول من خلال تلك البوابات اللؤلؤية. لكنني لا أحب هذه الفكرة. إذا كانت الحياة بمثابة امتحان دخول، فهي بالتأكيد ليست امتحاناً عادلاً، لأن العقبات التي نواجهها في حياتنا متنوعة للغاية.

من وجهة نظري الجديدة، لا أعاني من هذه المشكلة. الحياة ليست امتحان دخول لحالة ما بعد الموت، تماماً كما أن الحلم ليس امتحان دخول لحالة اليقظة. ننتقل بشكل طبيعي بين كل هذه الحالات لأنها مستويات مختلفة في التسلسل الهرمي للوعي.

هذا يساعدني على فهم فكرة التناسخ، والتي لم تكن منطقية بالنسبة لي من قبل. شعرت أن هناك شيئًا لا معنى له في البقاء على قيد الحياة كشخص آخر إذا لم أتذكر أي شيء عن تيم. لكن فكرة التسلسل الهرمي للوعي تلقي بظلال مختلفة على التناسخ.

بنفس الطريقة التي يتعين علينا بها العودة إلى حالات الحلم والنوم العميق للحفاظ على حالة اليقظة، يتعين علينا العودة إلى تجربة الحياة المتمثلة في الانفصال للحفاظ على تجربة ما بعد الموت المتمثلة في الوحدة. جميع هذه الحالات ضرورية لتطور الوعي.

إن طبيعتي الفردية هي هرمية، حيث تتجاوز المستويات العليا من فرديتي المستويات الأدنى وتشملها. أبدو الآن وكأنني "تيم". وهذا المستوى من هويتي يتجاوز كل شخصيات أحلامي المختلفة ويشملها، والتي أعرف أنها جوانب من شخصية تيم. وبالمثل، فإن

ديموني في حالة ما بعد الموت هو مستوى أعمق من فرديتي، والذي يتجاوز ويشمل تيم، الذي يُنظر إليه الآن على أنه واحد من العديد من شخصيات الحياة التي حلم الديمون أن يكونها.

زعم سقراط أن الموت هو التذكر وليس النسيان. أصبح هذا الأمر منطقياً الآن، لأنه كلما ازداد وعيي، كلما تذكرت أكثر.

أساس الوجود هو حالة النوم العميق التي لا أتذكر فيها شيئاً.

في حالة الحلم، لدي بعض الذكريات، لكنني لا أتذكر حالة اليقظة.

في حالة اليقظة، أستطيع أن أتذكر أحلامي وتجاربي في اليقظة، لكنني في الغالب أنسى كليهما.

يشير هذا إلى أنني في حالة الوعي الفائق بعد الموت، أتذكر أكثر بكثير مما أتذكره الآن.

غالباً ما يذكر أولئك الذين مروا بتجارب الاقتراب من الموت أنهم يتذكرون تماماً ما حدث في حياتهم، والذي يراجعونه من منظور محايد. هل هذا لأننا في حالة ما بعد الموت نستطيع أن نتذكر حياتنا ونتعلم منها، تماماً كما نستطيع أن نتذكر أحلامنا ونتعلم منها في حالة اليقظة؟

المنفى والوطن

الآن أفهم لماذا أشعر بأنني غريب في هذا العالم. منذ طفولتي، بدت الحياة غريبة للغاية بالنسبة لي، وكثيراً ما تساءلت عن السبب. إذا كان هذا كل ما عرفته في حياتي، فيجب أن أشعر بأن الحياة مألوفة، لا غريبة. ربما يكمن التفسير في أن هذه الحياة *ليست* كل ما عرفته في حياتي.

أجد أحيانًا أن الحلم غريب عندما يحدث شيء "مستحيل"، لأنني أتذكر بشكل غامض حالة اليقظة التي لا يحدث فيها هذا النوع من الأشياء. ربما بنفس الطريقة، أجد الحياة غريبة لأن لدي ذكريات عميقة عن حالة ما بعد الموت، حيث لا أختبر الصراعات التي تنشأ عن الانفصال.

في مخيلتي الشعرية، لطالما فكرت في الحياة كرحلة إلى الوطن. إنه موضوع شائع في الأدب الصوفي. نحن الآن منفيون من موطننا الحقيقي، الذي نعود إليه. يبدو هذا الآن وكأنه واقع ملموس بالنسبة لي. الموت هو العودة إلى الوطن.

كنتُ أخشى أن الموت يجعل الحياة في نهاية المطاف بلا معنى. لكن الآن يبدو الأمر كما لو أن الحياة تُستعاد فعلاً بالموت. عندما يتحول حلم الحياة إلى كابوس، أتذكر أنني سأستيقظ يوماً ما وأدرك أن كل شيء على ما يرام. عندما أشعر بالضياع الشديد، يمكنني أن أطمئن إلى أنني سأجد طريقي إلى الوطن في النهاية.

هذه الأفكار الجديدة التي انبثقت من الكوآن "ما هو الموت؟" لقد جعلني ذلك أتقبل موت تيم الحتمي. وهذا يجعلني أشعر بالرضا تجاه الحياة لأنني أرى أن هناك كل هذا... *والموت أيضاً!* يبدو لي الآن أن والت ويتمان كان محقاً عندما ادعى بشكل استفزازي ما يلي:

"الموت يختلف عما يتصوره أي شخص، وهو أكثر حظاً."

❍ ❍ ❍

الفصل الثامن عشر

كم مدى الآن ؟

عندما نغوص بعمق في حالة اليقظة العميقة، نصبح واعين لطبيعتنا الأساسية كديمون أو روح. هذا لا وجود له في حلم الحياة؛ إنه حالم الحياة نفسه. لذا أريد أن أختتم رحلتنا في اليقظة معًا من خلال مساعدتك على تقدير شيء مذهل حقًا:

إن جوهر وجودك لا يرتبط بالزمان والمكان.

أود أن أدعوكم للتأمل معي في اثنين من الكوآن القوية، والتي ستغير إلى الأبد فهمكم لهويتكم. سأشارككم الأفكار التي تتبادر إلى ذهني، وأدعوكم للاطلاع على أفكاري لمعرفة ما إذا كانت صحيحة في تجربتكم الخاصة.

ما أريد أن أريكم إياه يتجاوز بكثير طريقتنا المعتادة في النظر إلى الأمور، لدرجة أنه قد يبدو من الصعب استيعابه في البداية، لذا خذوا وقتكم. ركز جيداً على السؤال وانتبه لواقع اللحظة. كلما نظرت أكثر، كلما رأيت أكثر.

كم مدى الآن؟

أنا أركز على اللحظة الحالية، وأبحث عن أدلة، لكن يبدو أن الإجابة على هذا السؤال مستحيلة.

كم مدى الآن؟

إذا نظرت إلى الأمر من زاوية معينة، فمن الواضح أن "الآن" لحظة قصيرة جداً لدرجة أنني لا أستطيع قياسها. لقد اختفت قبل أن أتمكن من تسجيلها.

كم مدى الآن؟

لكن إذا نظرت إلى الأمر من زاوية أخرى، فالأمر دائماً الآن. الآن هو الأبد. الحاضر لا يخضع للزمن.

كم مدى الآن؟

إن اللحظة الحالية أقصر من أن تُدرك، وهي ثابتة لدرجة أنها بلا بداية ولا نهاية.

كم مدى الآن؟

أنا الآن أشهد بوعي تدفق الأفكار والأحاسيس. إن المظاهر في تغير مستمر، ولهذا السبب تبدو اللحظة قصيرة جدًا لدرجة أنني لا أستطيع التقاطها.

كم مدى الآن؟

تجاربي تتغير باستمرار. في الواقع، "الزمن" هو ما نسميه المظاهر المتغيرة باستمرار.

كم مدى الآن؟

لكن إذا ركزت انتباهي على طبيعتي الجوهرية كوعي، أرى أنها تتمتع بالصفة المعاكسة تمامًا. الوعي هو حضور دائم ومتواجد باستمرار. لا يتغير أبداً لأنه لا يملك أي صفات يمكن أن تتغير.

كم مدى الآن؟

الوعي هو سكون مستمر يشهد كل التغييرات. الوعي ليس في الزمن. الوعي هو إدراك الزمن. لهذا السبب تبدو اللحظة أبدية.

كم مدى الآن؟

الآن هو قطبية. الآن هو تعايش الزمان والأبدية. إن اللحظة الحالية عابرة بشكل لا يمكن تصوره، وهي تستمر إلى الأبد.

كم مدى الآن؟

تيم شخص مرتبط بالزمن، لكن طبيعتي الجوهرية هي الحضور الخالد للوعي.

عندما يتحدث المتصوفون عن تجربة "الحياة الأبدية" و"الأبدية التي لا زمان لها"، قد يبدو الأمر وكأنه شيء مذهل قد نعيشه عندما نموت. لكن تجربة الخلود متاحة لنا دائمًا هنا والآن. في حالة اليقظة الطبيعية، نكون منغمسين في الزمن، ولكن عندما ننتبه إلى طبيعتنا الجوهرية كوعي، فإننا نصبح مستيقظين تماماً في اللحظة الخالدة.

لا مكان ولا مكان

دعونا نتعمق أكثر من خلال التأمل معًا في كوآن قوي آخر. سأقدم لكم أفكاري كما فعلت سابقاً، وأدعوكم إلى التحقق منها من خلال تجربتكم الخاصة. مرة أخرى، من المهم عدم التسرع. انتبه جيداً للحظة الحالية. إذا فعلت ذلك، ستجد أن عالمك ينقلب رأساً على عقب... حرفياً. وهذا شعور مثير للغاية!

أين الوعي؟

أنا أعي نفسي بصفتي "أنا" الوعي الذي يشهد هذه اللحظة، ولكن أين "الأنا"؟

أين الوعي؟

عادةً ما أفكر في الوعي على أنه موجود داخل رأسي. لكن هذا ببساطة ليس صحيحًا! لو طلبت من أحدهم أن يشق جمجمتي ويلقي نظرة، فلن يجدوا الوعي أبداً. حتى لو نظروا بالمجهر، فلن ينجح الأمر. إنه غير موجود ببساطة. رأسي مليء بالمخ، لكن الوعي غائب تماماً.

أين الوعي؟

من الواضح أن الوعي غير موجود داخل جلدي.

أين الوعي؟

إنه ليس شيئًا يمكنني الشعور به أو تخيله... وهو غير موجود في الزمن.

أين الوعي؟

لا أجد الوعي في تجربتي، فأين هو إذن؟

أين الوعي؟

بينما أتأمل اللحظة، يبدو لي أن الوعي موجود في كل مكان وفي لا مكان.

أين الوعي؟

الوعي ليس ضمن تجربتي، لأن تجربتي تكمن في الوعي.

أين الوعي؟

العالم ينشأ في الوعي كما لو كان حلماً.

أين الوعي؟

كل ما اعيشه الآن موجود ضمن نطاق الوعي.

أين الوعي؟

أفكاري موجودة ضمن الوعي؛ لو لم تكن كذلك، لما كنت واعياً بها. إن أحاسيسي موجودة ضمن نطاق الوعي؛ وإلا لما كنت واعياً بها. تيم موجود في الوعي؛ لو لم يكن كذلك، لما كنت أعي وجوده.

أين الوعي؟

أنا الحضور الواسع للوعي، وتيم هو مظهر موجود بداخلي.

أين الوعي؟

الوعي هو فراغ يحتوي على العالم. ولهذا السبب يقول البوذيون إن معرفة طبيعتنا البوذية الحقيقية هي تجربة فراغ *النيرفانا* الذي تنشأ فيه مظاهر *السامسارا* .

أين الوعي؟

بينما أتأمل في هذا الكوآن، يحدث شيء غير عادي...

كل شيء أصبح بسيطًا بشكل لا يصدق، ويمكنني أن أرى أن هذه اللحظة تتميز بتناقض الوعي والمظاهر ... الفراغ والشكل ... النيرفانا والسامسارا ... حالم الحياة وحلم الحياة.

لقد اختزلت تقديري للحياة إلى البساطة القطبية المتمثلة في الوعي الواسع والمظاهر التي يحتويها.

الآن كل شيء يسير ببطء... ويصبح الاثنان واحداً.

يبدو الأمر كما لو أن اللحظة قد تجمدت في سكون نابض.

الوعي متحد مع تدفق المظاهر، تماماً كما أن الفضاء متحد مع الأشياء التي يحتويها.

الحالم واحد مع الحلم.

أنا لست منفصلاً عما اعيشه.

الكل واحد... وأنا تلك الوحدة.

باب "الأنا"

أود أن أتأمل اللحظة الحالية مرة أخرى معك، لأنني أريد أن أستكشف كيف أن "أنا" الوعي تشبه بوابة للخروج من الزمن والانفصال ... وإلى الأبدية والوحدة. سأفعل هذا الآن وأصف ما اعيشه - وكما في السابق، أدعوكم للقيام بهذه الرحلة معي.

بينما أركز على "الأنا"، أشعر وكأنني أنسحب إلى الداخل وأفصل نفسي عن العالم... عن شخصيتي... عن كل شيء.

أنا أنسحب إلى مركز كياني، وهي نقطة صغيرة للغاية لدرجة أنني لا أستطيع العثور عليها.

ثم في تحول مفاجئ للواقع، ينقلب العالم رأساً على عقب، وأصبح أنا فراغاً يحتوي على كل شيء.

ما الذي حدث للتو؟! قبل لحظة، كانت "الأنا" نقطة صغيرة بشكل لا يصدق في الداخل... الآن أصبحت "الأنا" لا شيء واسع لا يخضع للزمن.

إن "الأنا" أشبه بثقب دودي في نسيج الزمكان ... والذي يؤدي من هنا والآن إلى كل مكان ودائماً.

إنها أشبه ببوابة سرية للخروج من المظاهر والدخول إلى الغموض.

على جانب واحد من باب "الأنا" توجد الوحدة، وعلى الجانب الآخر توجد الانفصالية.

على أحد جانبي باب "الأنا"، أنا الوعي البدائي، وعلى الجانب الآخر، أنا هذا الشخص المعروف باسم تيم.

على أحد جانبي باب "الأنا"، أنا حالم الحياة، وعلى الجانب الآخر، أنا شخصية في حلم الحياة.

على جانب واحد من باب "الأنا"، كل شيء مثالي كما هو؛ وعلى الجانب الآخر، أنا لاعب في قصة التطور العظيمة للجميع، وهي مليئة بالفرح والمعاناة، والبطولة والقسوة، والأمل واليأس. قصة تدفعنا باستمرار نحو صحوتنا الجماعية.

إذا حصلت على هذه الرؤية العظيمة، فسوف تغير حياتك. إذا بدا الأمر صعب المنال، فاستمر في إدراك وعيك - أؤكد لك أنك عاجلاً أم آجلاً، ستعبر باب "الأنا"، وسينقلب العالم رأساً على عقب. إذن، قد ترغب في تذكر هذه القصيدة الصغيرة للشاعر الصوفي جلال الدين الرومي، لأنها ستجعلك تبتسم:

"قالوا: اطرق الباب وسيفتح لك.

طرقت الباب... فُتح الباب.

واكتشفت أنني سأطرق من الداخل."

❍ ❍ ❍

عالماً مستيقظاً بعمق

لقد كنت أشاهد حفل الختام الرائع لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 2008. من الملهم رؤية دول العالم تجتمع في سلام ووئام في بكين، حتى عندما تكون منشغلة بالقتال في أماكن أخرى. تُعدّ الرياضة أمثلة رائعة على كيفية تكريمنا لوحدتنا وانفصالنا في آن واحد من خلال التنافس بروح التعاون. ولم يكن من الممكن أن يكون شعار الألعاب أفضل من ذلك: "عالم واحد، حلم واحد".

لكن جزءًا مني لا يسعه إلا أن يرى هذا الشعار ساخرًا، بالنظر إلى الطبيعة القمعية للنظام الصيني والمصلحة الذاتية السياسية التي لا هوادة فيها والتي تظهرها معظم الدول المنافسة الأخرى. لكن مثل هذه الرؤية الجميلة رائعة رغم ذلك. إنه يعكس تطلعنا العميق إلى الانسجام، على الرغم من أننا لا نملك فكرة واضحة عن كيفية تحويل هذه الرؤية إلى واقع.

عالمنا جميل جداً ولكنه فوضوي للغاية. إننا نواجه العديد من المشاكل التي تبدو مستعصية... حروب مجنونة، فقر مدقع، كوارث بيئية، تعصب ديني، قومية مثيرة للانقسام، شركات كبيرة مفترسة، انتشار الإيدز، ضغوط متأصلة، انعدام المعنى الوجودي، ضيق الأفق السياسي، وما إلى ذلك. هناك الكثير مما يجب القيام به لدرجة أنه من السهل الشعور بالإرهاق والتشاؤم.

إننا نتسامح مع الحقيقة الفاحشة المتمثلة في أن أغنى مئتي شخص يمتلكون ثروة أكبر مما يمتلكه أفقر أربعة مليارات شخص. نحن نربط السعادة بالاستهلاك المفرط، على الرغم من أننا نعلم في قرارة أنفسنا أن هذا لا يجعلنا أكثر سعادة. في كثير من الأماكن، ما زلنا نعمل على حل النزاعات الناجمة عن ضغائن تعود إلى قرون مضت، والتي لن نتخلى عنها ببساطة. أما الأشخاص الذين يشغلون مناصب السلطة في السياسة والأعمال، فعادة ما يكونون غارقين في عزلتهم ومصالحهم الشخصية.

أحياناً أشعر وكأنني لاو تزو العجوز، الذي سئم من طرق البشر لدرجة أنه ركب جاموسه وانطلق غرباً. ثم أجد نفسي أرد على "الأخبار السيئة" على التلفزيون بـ "جهزوا جاموسي!"

مثل معظم الناس، أريد أن يكون العالم مكاناً أفضل. لم أشعر قط بأنني في وطني هنا - يبدو الأمر كما لو أنني أستطيع أن أتذكر عالماً آخر لم تكن فيه القسوة واللامبالاة شائعة إلى هذا الحد. كنت طفلاً في الستينيات من القرن الماضي، ولاحظت التوسع المفاجئ للوعي الذي حدث آنذاك، إلى جانب التفاؤل المبهج الذي رافقه. منذ ذلك الحين، ومع استيقاظي على الوحدة والحب العظيم، ازداد تعاطفي مع معاناة الآخرين، وأصبح شوقي لعالم مستيقظ بعمق أكثر حدة.

لا أرى "عالمًا مستيقظًا بعمق" كحالة مثالية من الجنة على الأرض. إن حلم الحياة مبني على القطبية، لذلك سيكون هناك دائماً فرح ومعاناة. سيظل هناك دائماً بعض الأشخاص الذين يتمتعون بوعي أكبر من غيرهم. ستظل هناك دائماً مشاكل تحتاج إلى حل. لكن يمكنني بسهولة أن أتخيل عالماً تكون فيه غالبية البشرية على دراية بحالة اليقظة العميقة، والتالي نعيش معاً في تواصل وتعاطف. وهذا هو العالم الذي أود أن أسميه موطني.

في فترة المراهقة، كنت أتوقع أنه بحلول بلوغي الأربعين من عمري سأكون قد رأيت العالم قد تغير بشكل جذري. لكن هذا لم يحدث. لكن ما حدث هو أن المزيد والمزيد من الناس بدأوا يستيقظون بهدوء. وبالنسبة لي، هذا سبب للأمل الحقيقي. لأنني أرى أن الطريقة الوحيدة التي سنتعامل بها حقًا مع المشاكل التي لا نهاية لها والتي يبدو أنها تصيبنا هي أن نتطور إلى وعي جماعي جديد.

لقد لخص أينشتاين الأمور بإيجاز عندما قال: "لا يمكننا حل مشاكلنا بالعقل الذي خلقها". لتغيير العالم، نحتاج إلى أن ننظر بعمق أكبر إلى طبيعة الواقع. نحن بحاجة إلى التفكير بطرق جديدة. نحن بحاجة إلى تطوير قصة جديدة نعيش بها، وهي قصة ترتكز على

إدراك أننا جميعاً واحد. علينا أن نفهم أن جودة حياتنا يحكمها في المقام الأول مدى وعينا، وليس مقدار ما نملكه أو مدى أهميتنا. نحن بحاجة إلى تغيير حالة وعينا الجماعي.

ومثل أينشتاين والعديد من رواد العصر الحديث، اعتقد غاندي أيضاً أن تغيير الوعي هو السبيل الوحيد لخلق عالم أفضل. حثنا على أن "نكون التغيير" الذي نريد أن نراه في العالم. لا يمكن تغيير الوعي إلا من شخص لآخر. وأعظم إسهام لنا هو أن نوقظ أنفسنا ونعيش بطريقة جديدة. أن نصبح ما أسميه "سفراء الوحدة"، الذين يخلقون عالم الحب العظيم الجديد من خلال العيش فيه الآن ومشاركته مع الآخرين. وإذا بدت فكرة "السفير" منفتحة للغاية، فيمكننا أن نصبح "عملاء سريين للحب" ونقوم بنفس العمل، ولكن بشكل سري ومجهول الهوية.

إن حالات الوعي معدية، لذا كلما زاد عددنا ممن يستيقظون على الوحدة، كلما أصبح من الأسهل على الآخرين أن يستيقظوا. وهذا يمكن أن يحدث لأي شخص في أي وقت ... غني أو فقير، قوي أو أعزل، ظالم أو مظلوم. إذا أدرك عدد كافٍ منا أننا واحد، فإن الوضع الراهن القمعي للمصلحة الذاتية المؤسسية سيسقط نفسه، لأنه ليس سوى عرض من أعراض مرض الانفصال. وهذا يُشفى في اللحظة التي نصبح فيها في حالة وعي عميق.

خلال الحرب العالمية الأولى، وفي خضم البؤس والرعب في الخنادق، توقف الجنود الألمان والبريطانيون عن ذبح بعضهم البعض في أحد أيام عيد الميلاد ولعبوا كرة القدم معًا بدلاً من ذلك. شيء ما في سحر عيد الميلاد سمح لهم برؤية أن ما فرقهم حقًا لم يكن أكثر جوهرية من مجرد "فكرة". كانت لدى مجموعة من الشباب فكرة أن يكونوا "ألمان" ولدى المجموعة الأخرى فكرة أن يكونوا "بريطانيين". إن تعريف هوياتهم بهذه الأفكار قد دفعهم إلى إلحاق أفظع أنواع المعاناة ببعضهم البعض. لكنهم تمكنوا ليوم واحد من رؤية ما وراء حجاب الانفصال واللعب معًا.

ماذا سيحدث لو استطعنا *كل يوم* أن نرى ما وراء ما يبدو أنه يفرقنا، وأن ندرك أننا في جوهرنا واحد؟ ماذا سيحدث لو لم نعد مرتبطين بالتصنيفات التي تحدد اختلافاتنا، وبدلاً من ذلك سمحنا للانقسامات بيننا بالتلاشي؟ ربما نتوقف عن قتل بعضنا البعض ونبدأ باللعب معًا بدلاً من ذلك. ربما يمكننا أن نجعل الأمر أشبه بيوم عيد الميلاد في الخنادق كل يوم.

الحل لمشاكلنا هو الحب. هذه الفكرة ليست جديدة بالطبع. لطالما أخبرنا الحكماء والحكيمات أن الحب هو الحل على مر العصور، وفي أعماقنا يعلم معظمنا أن هذا صحيح. يتم الوعظ بها من على منابر الكنائس والمساجد والمعابد. نسمعها كل يوم على الراديو في عدد لا يحصى من الأغاني المبهجة. ومع ذلك، لا تزال ثقافتنا تتعامل مع هذه الحكمة الخالدة على أنها عاطفة ساذجة لأشخاص لا يعيشون في "العالم الحقيقي". بيد أن العكس هو الصحيح. إن أولئك الذين يتجاهلون القوة التحويلية للحب هم الذين لا يعيشون في العالم الحقيقي.

لا يقوم الانفصال على شيء أكثر جوهرية من مجرد مفهوم. نعتقد أننا منفصلون، وأن جميع أفعالنا الخاطئة تنبع من هذا الخطأ الواحد. إذا استطعنا استبدال هذا الخطأ بفهم وحدتنا الجوهرية، فسنتمكن من خلق عالم مستيقظ بعمق مليء بالأفراد الواعين. عالم من التواصل والرحمة، والحرية والحب، والتعبير عن الذات والخدمة، أنا ونحن.

تطورنا

إننا نسبب لأنفسنا الكثير من المعاناة غير الضرورية لدرجة يصعب تحملها. هناك إغراء للاستسلام والخدر. لكن شيئاً ما بداخلي يرفض هذا الجواب السهل، لأن الثمن هو شغفي بالحياة. أتوق للعيش في عالم يسوده الرحمة والعدل، لذلك عندما أنظر إلى كل هذه القسوة والظلم، فإن ذلك يملأني باليأس. لكن عندما أتبنى فهمًا أعمق للمأزق الإنساني، أرى أن تشاؤمي لا أساس له من الصحة لأن الوضع الحالي للعالم هو نتاج حتمي لتطورنا التدريجي.

نحن طبيعة لا واعية تصبح واعية. لذلك عندما يتصرف البشر بطرق قاسية ووحشية، فإنهم ببساطة يتصرفون بطريقة طبيعية. لا يوجد تعاطف في الطبيعة اللاواعية، التي تقوم على الصراع من أجل البقاء. لا وجود للعدالة في الطبيعة، حيث يعاني الأبرياء ويزدهر المذنبون. إن تطور الوعي هو الذي يُدخل إمكانية التعاطف والعدالة في العملية التطورية.

من خلال تطور البشرية، أصبحت الطبيعة اللاواعية رحيمة. إن الشرور الحالية للمجتمع البشري أمر متوقع لأننا ما زلنا منغمسين بشكل جماعي في الطبيعة اللاواعية. إن الحرب بين الدول هي ببساطة استمرار للعملية التي استخدمتها الطبيعة لفرز الضعفاء عن الأقوياء منذ بداية الحياة. تقوم الشركات الكبيرة المفترسة على دافع الربح المتأصل في الطبيعة.

إن المصلحة الذاتية الضيقة للإنسان هي نتيجة طبيعية لتطورنا من خلال الانفصال. ومع ذلك، مع ظهور أشكال أعلى من الوعي، أصبحنا قادرين على التفكير في هذه العملية الطبيعية اللاواعية وتغيير الطريقة التي نختار بها القيام بالأمور. مع زيادة الوعي تأتي زيادة التواصل، وهو مصدر زيادة التعاطف. لذا كلما ازداد وعينا، كلما أصبحنا أكثر لطفاً.

عندما نتعاطف مع بعضنا البعض، لا يسعنا إلا أن نرغب في تخفيف المعاناة ... التي لا تبالي بها الطبيعة. والاهتمام بالمحرومين... الذين ترفضهم الطبيعة. ولحماية الأنواع المهددة بالانقراض... التي قد تتخلى عنها الطبيعة. نريد أن نكون في خدمة الآخرين... لأننا تجاوزنا الرغبة الطبيعية في الربح الشخصي.

من منظور تطوري، قد تكون مشاكل العالم الحديث نعمة متنكرة لأنها تدفعنا إلى أن نصبح في حالة وعي عميق. التدهور البيئي، وانتشار الإيدز، والإرهاب الديني، والشركات الكبرى الجشعة... كلها مشاكل عالمية لا يمكننا حلها إلا بالعمل معًا. وهذا يدفعنا إلى القيام بالقفزة التطورية التالية من خلال الاستيقاظ على الوحدة والحب العظيم.

قد تبدو فكرة الصحوة الجماعية وكأنها خيال غير واقعي، نظراً لوجود حالة من الإرهاق في ثقافتنا. نحن متشككون بشأن إمكانية وجود مستقبل أكثر إشراقاً. نشعر بالعجز والضعف. وهذا لأننا نعيش فيما أسميه "عصر خيبة الأمل".

لقد بدأنا نشعر بخيبة أمل تجاه العقائد والأيديولوجيات لأنها أصبحت مثيرة للانقسام. بدأنا نشعر بخيبة أمل تجاه قادتنا السياسيين لأن الكثير منهم انكشفوا على أنهم منافقون يسعون وراء مصالحهم الشخصية. بدأنا نشعر بخيبة أمل تجاه وسائل الإعلام لأننا نرى أنها تكذب علينا. بدأنا نشعر بخيبة أمل تجاه الدين لأن فظائع لا توصف تُرتكب باسمه. لقد بدأنا نشعر بخيبة أمل تجاه العلم لأن تقدمه الكبير أدى إلى ظهور أسلحة الدمار الشامل والكوارث البيئية. بل إننا بدأنا نشعر بخيبة أمل تجاه النزعة الاستهلاكية لأن ثرواتنا الحديثة لم تجعلنا أكثر سعادة.

قد يؤدي التشاؤم إلى الرتابة واللامبالاة. لكن يبدو لي أن عصر خيبة الأمل هو مقدمة ضرورية لعالم واعٍ للغاية. علينا أن نتجاوز هذه الأوهام إذا أردنا أن نكتشف أن الحل الحقيقي الوحيد لمشاكلنا هو تغيير حالة وعينا.

في الوقت الحالي، قد لا يبدو أن الصحوة الجماعية واضحة للعيان - إنها إمكانية لا يأخذها على محمل الجد إلا عدد قليل نسبياً من الأشخاص الذين يفكرون خارج الصندوق. لكن هذا لا ينبغي أن يفاجئنا. يُظهر لنا التاريخ أن الأفكار العظيمة ... الفنية والفلسفية والسياسية والعلمية ... تأتي من أولئك الذين يتم رفضهم في البداية باعتبارهم زنادقة. دائماً ما يتم تهميش رواد التغيير. أن تكون في طليعة التطور يعني، بحكم التعريف، أن تكون من الأقلية. إذا أردنا أن نرى أين يولد المستقبل، فعلينا أن ننظر إلى أولئك الذين هم حاليًا على الحافة.

إذا انضم عدد كافٍ منا إلى "قبيلة الحافة الجديدة"، فسيكون لدينا عالم واعٍ بعمق. لكن لكي يحدث ذلك، يجب على المزيد منا أن يخرجوا من "قصة الذات" وينخرطوا في "قصة نحن". و"قصة نحن" هي حكاية عظيمة عن تطور الوعي من الوحدة اللاواعية، مروراً بالانفصال الواعي، وصولاً إلى الوحدة الواعية.

خلص العلماء إلى أن الجنس البشري قد تطور من عدد قليل من الأسلاف المشتركة ... الذين تطوروا من أشكال حياة أكثر بدائية ... والتي تطورت من مادة غير حية ... والتي تطورت من الانفجار المذهل للإبداع الذي نشأ مما يسميه العلماء "التفرد". نحن التفرد الذي أصبح واعياً بذاته.

البشر هم شكل الفن الكوني الطليعي لأننا نتميز بتطور جديد ملحوظ. لسنا واعين فحسب... بل نحن واعون بأننا واعون. ومع ذلك، فإن معظمنا مفتون للغاية بمتع ودراما تجربتنا الحسية لدرجة أننا لا نولي اهتمامًا يُذكر لـ "الأنا" الغامضة التي تشهدها. لكن عندما نفعل ذلك، نصبح في حالة يقظة عميقة. ثم نرى أن كل شيء في الواقع واحد، ونبدأ في العيش بوعي في الحب.

لقد تغيرت الأمور بشكل كبير منذ أن تجلى العدم الغامض لأول مرة كشيء ما. تطورت الغازات البسيطة إلى مجرات هائلة من النجوم. لقد تطورت المادة الجامدة إلى أشكال حياة متعددة، والتي من خلالها أصبح الكون يرى ويسمع ويلمس نفسه. بعد مليارات السنين، ها نحن ذا... كائنات بشرية واعية بذاتها. وعندما أشعر بثقل التاريخ العميق الذي يدفعنا إلى الأمام، أدرك إلى أي مدى وصلنا وإلى أي مدى يمكننا أن نصل.

الانضمام إلى ALL

لقد كنت أتحدث في اجتماع لتحالف العيش الواعي، وأنا الآن أختتم وقتنا معًا. تُعدّ منظمة ALL تحالفًا عالميًا للأفراد الذين يتشاركون شغفًا بالعيش بوعي. إنها موجودة لرعاية نمو القبيلة الجديدة الناشئة على حافة التطور. هذه القبيلة متحدة بالوعي، وليس بالمكان، لذلك من الصعب جمعها معاً. لكن هذا يحدث تدريجياً. تُقام جميع التجمعات في مواقع عالمية مختلفة. ويوفر الإنترنت طرقاً مبتكرة لبناء مجتمع حقيقي من الأفراد الواعين.

قررت أن أختتم عرضي بدعوة مفتوحة للناس للالتزام شخصياً بتعزيز صحوتنا الجماعية:

"يمكننا جميعًا أن نساهم في المغامرة المشتركة التي نسميها "الحياة" من خلال التعبير عن طبيعتنا الفريدة. إن مساهمتي كفيلسوف هي أن أضيف صوتي إلى أصوات أولئك الذين يحاولون صياغة فلسفة روحية جديدة، جديدة بما يكفي لتأسر الخيال الحديث وقوية بما يكفي لإيقاظنا بالفعل.

"لكنني أرى أن هذا لا يكفي. نحن بحاجة إلى مجتمع من الصحوة لرعاية تحولنا الشخصي والجماعي. كانت مساهمتي هنا هي إنشاء ALL. يهدف إلى أن يكون منتدى لدعم بعضنا البعض، ومشاركة أفكارنا ومساعينا الإبداعية، وتقديم حالة اليقظة العميقة لأي شخص مهتم باستكشاف سر الوجود.

"لخلق عالم واعٍ عميق، نحتاج إلى أن نعيش بوعي حقيقي في الحب، وليس مجرد التفكير فيه. بإمكان ALL أن تمنحنا الإلهام الذي نحتاجه للقيام بذلك بالضبط. لذا يمكننا أن نخوض معًا مغامرة التطور العظيمة. وكلٌّ منا يؤدي دوره بشغف في هذا المشهد العظيم للحياة.

"هل من الممكن حقاً أن يحدث تحول كبير في الوعي الجماعي؟ بالطبع هو كذلك. انظر إلى العالم من حولنا. إنها معجزة ذات أبعاد لا متناهية. كل شيء ممكن. ولهذا السبب أريد أن أدعوكم لتصبحوا جزءاً من ALL وتعملوا معنا لخلق عالم واعٍ وعميق.

"أنا لا أقول هذا لأن لدي رؤية كارثية لتحول وشيك. يعتقد بعض الناس أن ثورة في الوعي ستحدث ببساطة، بسبب "تغيرات أرضية" غامضة أو نهاية تقويم المايا في عام 2012. لكنني أظن أن هذا مجرد تراجع سحري وتفكير بالتمني.

"في الواقع، لن يحدث التغيير إلا عندما نتعلم أن نجسد الحب العظيم ونعيش بوعي. وبينما يمكننا إحداث هذا التحول بشكل فردي في لحظة، فمن المحتمل أن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً جداً بشكل جماعي حتى نرى عالماً واعياً بعمق في حياتنا. إن هذا العمل الذي يهدف إلى تعزيز صحوتنا الجماعية هو بمثابة هدية إنسانية للأجيال التي ستأتي بعدنا. إنه إرثنا للأجيال القادمة.

"لذا أحثكم على التفكير في موتكم ثم اسألوا أنفسكم ما الذي تريدون فعله بحياتكم. ماذا تريد أن تكون وماذا تريد أن تفعل وماذا تريد أن تشارك قبل أن تنحني وتغادر المسرح؟ كيف تريد أن تستخدم موارد الوقت والموهبة والمال المتاحة لك؟ ما الذي ترغب وحدة طبيعتنا الجوهرية في تقديمه من خلالك؟

"ها نحن في رحلة من الميلاد إلى الموت، مع فرصة للمساهمة ببيت شعر في أغنية الحياة. أريد أن أغني عن عالمٍ واعٍ عميقاً. أريد أن أغني عن قبيلة جديدة من الأفراد المتعاطفين والمبدعين والحكماء والمتحررين والمثيرين والسامين والمقدرين والفريدين، الذين يعيشون بوعي كواحد وكثيرين.

"إذا كنتم تفعلون ذلك أيضاً، فلنغنِ معاً ونُشعل الحماس."

❍ ❍ ❍

الفصل العشرون

الأحمق على التل

أجلس الآن على تلة سمرهاوس، وأطل على البلدة التي ولدت فيها. هنا بدأت مغامرتي في الاستيقاظ عندما كنت صبياً في الثانية عشرة من عمري. التل هو نفسه، لكن المنظر قد تغير. في ذلك الوقت كنت أنظر إلى المحطة القديمة حيث كنت أستقل قطارًا بخاريًا مع والدي قبل المدرسة، لمجرد المتعة. الآن أرى مجمعًا ترفيهيًا حيث آخذ أطفالي للعب البولينج مع أصدقائهم.

لقد بقيت هنا لعدة ساعات أراقب المساء وهو يتحول إلى ليل. لا أعرف حقاً لماذا عدت. ربما لإعادة التواصل مع ذلك الصبي الصغير الذي كنت عليه ذات يوم؟ ربما لأطلب موافقته على ما فعلته بإمكانياته؟ ربما لأطلب مغفرته على كل ما لم أفعله؟ أتساءل إن كان سيحب تيم في منتصف العمر؟ هل سيسعد أم سيخيب أمله أن يقابلني هنا في هذه اللحظة الخالدة؟

من نواحٍ عديدة، ما زلت أشعر بأنني غريب عن العالم الذي أراه تحتي متوهجاً في الظلام، عالم مليء بأشخاص آخرين يشاركونني هذه الرحلة الغريبة. أنا أكبر سناً، ووجهي يُظهر آثار ابتساماتي وعبوساتي. لقد كانت حياتي مزيجاً من الخير والشر، والإثارة والرعب، والسهولة والصعوبة. لقد تعلمت الكثير... ومع ذلك لا أعرف شيئاً.

بينما أجلس هنا أستمتع بنسيم الليل الدافئ، أشعر وكأنني أغسل بتدفق وجزر قطبي الوجود. أنا منغمس في هذا الغموض وأتأمل قصتي. لديّ منظور خالد لعالم زائل. أنا حاضرٌ بوعي يُقدّر العرض. أنا شخص ضئيل الأهمية وضعيف، ومع ذلك فأنا عظيم وآمن. أنا مجرد ذرة عابرة من غبار الكون، لكنني نجم قصة تيم.

بالنظر إلى الماضي، أرى أنني مغرم بحياتي. لقد كانت مغامرة رائعة، على الرغم من الآلام والأحلام المحطمة. أنا الآن في أواخر الأربعينيات من عمري، وقد بدأت أشعر بخيبة الأمل والتعب. لكن الطفل الذي كنت عليه لا يزال هنا معي، مليئاً بالتفاؤل البريء، مستمتعاً بلعب الأشكال. وجميع تيم الآخرين موجودون هنا معي أيضاً. ما زلت أسافر وأصل إلى وجهات جديدة، كما كنت أفعل في سن المراهقة. ما زلتُ أُحدّق في الظلام بحثاً عن المعنى، كما كنتُ في العشرينات من عمري. ما زلتُ أسعى لتحقيق قدرٍ لم أكن متأكداً منه تماماً، كما كنتُ في الثلاثينيات من عمري.

هل سأفهم يوماً ما هذا الأمر الغريب الذي يُسمى الحياة؟ كيف لي أن أفعل ذلك وهناك دائماً المزيد لأراه؟ إذا عشت طويلاً بما فيه الكفاية، أتوقع أن تكون هناك الكثير من التحولات غير المتوقعة في القصة التي لم تأتِ بعد. أتمنى أن أكتشف أنني كنت مخطئاً مرات عديدة أخرى قبل أن تصل قصة تيم إلى فصلها الأخير.

ما هي الحياة؟ لا أعلم. ومع ذلك، كلما شعرت بمزيد من الحيوية، قلّت حاجتي إلى المعرفة، وازدادت رغبتي في الفرح والثناء. جميع أفكاري الفلسفية، كما يقول أساتذة الزن، ليست سوى أصابع تشير إلى القمر. ما هو القمر؟ لا يمكن وصفه بالكلمات. لكن انظر فقط: كم هو جميل وغامض. كم هو مشرق وواضح ومهيب.

يصبح الإصبع غير مثير للاهتمام عندما أرى القمر. الكلمات تصبح زائدة عن الحاجة عندما أفهم المعنى. عندما أشعر بهذا الحب الكبير، لم أعد بحاجة إلى تحليل كل شيء. أريد فقط أن أحمل العالم كله بين يديّ برفق كما لو كنت أحمل طفلاً حديث الولادة. عندما أتذوق حلاوة الوجود ببساطة، أرغب فقط في تقدير معجزة اللحظة والذوبان في الغموض. لا أعرف ما الذي يجري. كل ما أعرفه هو أنني أحبه.

❍ ❍ ❍

موارد إضافية

جرب العيش الواعي

للبقاء على اطلاع دائم بآخر أخبار كتب تيم فريك الجديدة، وعروضه الفلسفية الارتجالية، وندواته التجريبية، وفعالياته عبر الإنترنت، انضم إلى قائمته البريدية على الموقع الإلكتروني: **www.timfreke.com.**

التحالف من أجل عيش واعي

تُعدّ منظمة ALL مجتمعًا واعيًا عميقًا من الأفراد الذين يتشاركون شغفًا بالعيش بوعي. إنها موجودة لرعاية نمو القبيلة الجديدة الناشئة على حافة التطور. لتصبح جزءًا من ALL، اتصل بـ: theall@timothyfreke.com **أو** قم بزيارة: **www.theall.org**.

❍ ❍ ❍

شكر وتقدير

شكرًا لكم . . .

أنتوني تايلور، لكونه مديرًا لتحالف العيش الواعي، ولوضوحك الهائل وبصيرتك الإبداعية في مساعدتي على كتابة هذا الكتاب.

ديبي أوشيا-فريك، لحبكِ غير المشروط، ودعمكِ العملي، وساقيكِ الرائعتين.

بيتر غاندي، بفضل فكاهتك الثاقبة وحكمتك الساخرة.

أشكر ميشيل بيلي على تشجيعها لي على كتابة هذا الكتاب وعلى كونها محررة تكليف داعمة للغاية.

سوزان ميرز، لكونها وكيلتي الأدبية، ولإيمانها بي ككاتب، ولدعمها لي مالياً.

جميع العاملين في دار نشر هاي هاوس، لكونهم جزءًا من شركة نشر مميزة للغاية.

إيلين فريك، لكونها أمي ومصدر إلهام دائم لي بأبسط الطرق.

جون فريك، لكونه والدي وتشجيعه لإبداعي.

بو وآيا، لمجرد كونكما أنتما.

وجميع البشر الرائعين الذين قابلتهم خلال مغامراتي، والذين شاركت معهم الكثير.

نبذة عن الكاتب

يحمل **تيم فريك** شهادة شرف في الفلسفة وهو مرجع محترم دولياً في مجال الروحانية العالمية، ويشتهر بعمله الرائد في مجال الغنوصية المسيحية. وهو مؤلف العديد من الكتب، بما في ذلك كتاب *"أسرار يسوع"* (بالاشتراك مع بيتر غاندي)، والذي كان من بين أفضل 10 كتب مبيعًا في المملكة المتحدة والولايات المتحدة، بالإضافة إلى كونه "كتاب العام" في صحيفة *"ديلي تلغراف"* البريطانية المرموقة.

تيم هو أيضاً "فيلسوف كوميدي" مبتكر - وهو مفهوم طوره من الفكرة القديمة للفيلسوف باعتباره "مُسلّياً روحياً" متجولاً يعمل على تغيير وعي الناس. في ندواته التي تغير حياة الناس، يشارك أفكاراً عميقة وتقنيات عملية لمساعدة المشاركين على الغوص بعمق في نشوة اليقظة العميقة والعيش بوعي كامل.

تيم هو مؤسس تحالف العيش الواعي وعضو في مجلس المستشارين لفريق الإنسانية، وهي منظمات مكرسة لصحوتنا الجماعية. هو متحدث واضح ومتحمس، وكثيراً ما يظهر في الأفلام الوثائقية والبرامج الحوارية التي تبثها وسائل الإعلام العالمية مثل بي بي سي وقناة التاريخ.

يعيش تيم مع زوجته ديبي وطفليهما في غلاستونبري، إنجلترا.

www.timfreke.com

❍ ❍ ❍

عناوين دار هاي هاوس ذات الصلة

يمكنك شفاء حياتك، الفيلم،
بطولة لويز إل. هاي والأصدقاء
(متوفر كبرنامج 1 - DVD ومجموعة 2 - DVD موسعة)
شاهد المقطع الدعائي على: www.LouiseHayMovie.com

التحول، الفيلم،
بطولة الدكتور واين دبليو داير
(متوفر كبرنامج 1 - DVD ومجموعة 2 - DVD موسعة)
شاهد المقطع الدعائي على:www.DyerMovie.com

❍ ❍ ❍

المصفوفة الإلهية: سد الزمان والمكان والمعجزات والإيمان،
بقلم جريج برادن

المستقبل هو الآن: نصيحة في الوقت المناسب لخلق عالم أفضل،
من قبل قداسة غيالوانغ كارمابا أوجين ترينلي دورجي السابع عشر

الذات اللانهائية: 33 خطوة لاستعادة قوتك الداخلية، بقلم ستيوارت وايلد

المفاتيح: افتح الباب للتمكين الحقيقي و
إمكانيات لا حصر لها، بقلم دينيس ماريك وشارون كويرت

قوة النية: تعلم المشاركة في الإنشاء
عالمك على طريقتك، بقلم الدكتور واين دبليو داير

العودة إلى المقدس: المسارات القديمة للاستيقاظ الروحي،
بقلم جوناثان إليربي، دكتوراه

الطاوية المشحونة: قصة حقيقية مذهلة للإلهام
أنت في مغامرتك الخاصة، بقلم طبيب حافي القدمين

فهم الدالاي لاما، من تحرير راجيف ميهروترا

باحث عن الرؤية : الحكمة المشتركة من مكان الملجأ،
بقلم هانك ويسلمان، دكتوراه

من ستكون بدون قصتك ؟
حوارات مع بايرون كاتي، حررتها كارول ويليامز

كل ما سبق متاح في مكتبتك المحلية،
أو قد يتم طلبه عن طريق الاتصال بـ Hay House (انظر الصفحة التالية).

❍ ❍ ❍

❍ ❍ ❍

نأمل أن تكونوا قد استمتعتم بهذا الكتاب الصادر عن دار نشر هاي هاوس. إذا كنت ترغب في الحصول على كتالوجنا عبر الإنترنت الذي يضم معلومات إضافية عن كتب ومنتجات House Hay، أو إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن مؤسسة Hay، فيرجى الاتصال بـ:

Hay House, Inc.
P.O. Box 5100
Carlsbad, CA 92018-5100

(760) 431-7695 or (800) 654-5126
(760) 431-6948 (fax) or (800) 650-5115 (fax)
www.hayhouse.com® www.hayfoundation.org

❍ ❍ ❍

تم النشر والتوزيع في أستراليا بواسطة: دار هاي هاوس أستراليا المحدودة. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015 • Phone: 612-9669-4299 Fax: 612-9669-4144 • www.hayhouse.com.au

Published and distributed in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd., 292B Kensal Rd., London W10 5BE • Phone: 44-20-8962-1230 Fax: 44-20-8962-1239 • www.hayhouse.co.uk

Published and distributed in the Republic of South Africa by: Hay House SA (Pty), Ltd., P.O. Box 990, Witkoppen 2068 • Phone/Fax: 27-11-467-8904 • info@hayhouse.co.za • www.hayhouse.co.za

Published in India by: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, New Delhi 110 070 • Phone: 91-11-4176-1620 Fax: 91-11-4176-1630 • www.hayhouse.co.in

Distributed in Canada by: Raincoast, 9050 Shaughnessy St., Vancouver, B.C. V6P 6E5 • Phone: (604) 323-7100 • Fax: (604) 323-2600 • www.raincoast.com

❍ ❍ ❍

اصطحب روحك في إجازة

قم بزيارة**www.HealYourLife.com**® لإعادة التجميع وإعادة الشحن، وإعادة التواصل مع عظمتك.يضم مدونات وأخبار العقل والجسد والروح و الحكمة المتغيرة للحياة من لويز هاي وأصدقائها.

تفضل بزيارة www.HealYourLife.com اليوم!